

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

СОФИЯ



КИЕВ

Скрытые корни АЙКИДО

**Айки
Дзюдзюцу
Дайторю**

**Секретные
техники
древнего
воинского
искусства**



Сиро Омия

СКРЫТЫЕ КОРНИ АЙКИДО

АЙКИ ДЗЮДЗЮЦУ ДАЙТОРЮ

Сиро Омия



«СОФИЯ»

2000

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
<u>Часть I. ДАЙТОРЮ: ОБЩИЙ ОБЗОР</u>	<u>13</u>
Историческое развитие традиции	15
Теория	19
Основные методы тренировки	23
Формы, выполняемые в положении стоя и сидя.....	23
Три метода: Дайторю Дзюдзюцу, Дайторю Айки Дзюдзюцу и Дайторю Айки но Дзюцу.....	24
Дайторю Дзюдзюцу Иппон-дори.....	26
Дайторю Айки Дзюдзюцу Иппон-дори.....	28
Дайторю Айки но Дзюцу Иппон-дори.....	30
Базовые методы тренировки с использованием отдельных техник	32
Базовая тренировка Иrimi-нагэ.....	32
Базовая тренировка Ёнка-дзё.....	34
Базовая тренировка Сихо-нагэ.....	36
Айки Дзюмон и бросок на восемь сторон.....	38
Карю хаппо.....	40

Дух Айки	44
---------------------------	-----------

<u>Часть !!. ТЕХНИКИ</u>	47
---	-----------

Базовые техники	49
----------------------------------	-----------

Икка-дзё.....	49
Ника-дзё.....	52
Санка-дзё.....	54
Ёнка-дзё.....	58
Гока-дзё.....	60
Рокка-дзё.....	62
Иrimi-нагэ.....	64
Сихо-нагэ.....	66
Котэ-гаэси.....	70
Тэнти-нагэ.....	72
Кайтэн-нагэ.....	74
Гякухидзи-нагэ.....	76

Техники среднего уровня сложности: броски	78
--	-----------

Аятэ-дори котэ-гаэси.....	78
Содэ-тори айки-нагэ.....	80
Ката-дори они но куби.....	82
Рё-эри-дори мутэ-нагэ.....	84
Сёмэн-укэ айки-нагэ (омотэ).....	86
Сёмэн-укэ айки-нагэ (ура).....	88
Ёкомэн-ути айки-нагэ (омотэ).....	90
Ёкомэн-ути айки-нагэ (ура).....	92
Цуки-укэ рю но агито.....	94
Цуки-укэ гякухидзи-нагэ.....	96
Цуки-укэ огурума-нагэ.....	98
Коноха-отоси (ё).....	100
Коноха-отоси (ин).....	102

Техники среднего уровня сложности: удержания	104
---	------------

Рё-эри-дори рю но агито.....	104
Карами-сибори.....	106
Содэ-тори кукури.....	108
Содэ-тори макихидзи.....	ПО
Сода-тори ника-дзё-гатамэ.....	112
Карами-гатамэ.....	114
Фурай.....	116

Усиро-дори хитоэ.....	118
Аятэ-дори тэнбин.....	120
Усиро-дори гякухидзи-гатамэ.....	122
Футаэ удэ-макура.....	124
Хангэцу-кудзуси.....	126
Тоами.....	128
Кусанаги.....	130
Тайдзан.....	132
Каири.....	134
Камакуби-гатамэ.....	136
Каэдэ-авасэ.....	138
Хативари.....	140
Юми.....	142
Хасира-татэ.....	144
Цутакадзура.....	146
Кусаби-омоси.....	148
Фукуто.....	150
Ура-агэха.....	152
Дзёто.....	154
Асибунэ.....	156
Хокуто.....	158
Фудзи.....	160
Укифунэ.....	162

Техники высокого уровня сложности: несколько

нападающих 164

Футари-дори (1).....	164
Футари-дори (2).....	166
Футари-дори (3).....	168
Саннин-дори.....	170
Ёнин-дори.....	172
Гонин-дори.....	174

Техники высокого уровня сложности: Каэси-вадза 176

Использование Айки-нагэ против Иккадзё.....	176
Использование Иккадзё против Котэ-гаэси.....	178
Использование Сихо-нагэ против Иrimi-нагэ.....	180
Использование Иккадзё против Сихо-нагэ.....	182
Использование Аси-сараи против Иrimi-нагэ.....	184

Другие техники 186

Ками но кэ-дори икка-дзё.....	186
Ками но кэ-дори сихо-нагэ.....	188
Ками но кэ-дори санка-дзё-киритаоси.....	190
Тати-дори айки-нагэ.....	192
Тати-дори котэ-гаэси.....	194
Тати-дори сихо-нагэ.....	196
Тати-дори икка-дзё.....	198
Тати-дори ника-дзё.....	200
Тати-дори санка-дзё.....	202
Каса-дори сихо-нагэ.....	204
Каса-дори айки-нагэ.....	206
Дзё-дори футари-нагэ.....	208
Дзё-гатамэ (1).....	210
Дзё-гатамэ (2).....	212

ГЛОССАРИЙ. 215

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние годы наблюдается повышение интереса к *Дайторю*, воинскому искусству, вызывающему противоречивые мнения и считающемуся одним из истоков Айкидо, современной дисциплины, популярной во всем мире. Один выдающийся мастер-инструктор Дайторю описал эту традицию воинского искусства такими словами:

В отличие от большинства систем, Дайторю по характеру своему система абсолютно воинская. В Дайторю мы никогда не исходим из того, что схватка будет вестись просто один на один; все техники предполагают, что атаки направлены со всех сторон. **Дайторю - это исключительно практическая и эффективная система.**

Дайторю — чрезвычайно эффективная система воинского искусства, при этом выполнение ее техник не зависит ни от роста, ни от физической силы. Это вполне убедительно демонстрирует пример Сокаку Такэда (1860—1943), человека небольшого роста и худощавого телосложения, который, тем не менее, был крупнейшим мастером воинского искусства в начале двадцатого века. Сокаку регулярно побеждал всех своих оппонентов (включая борцов сумо и специалистов дзюдо, каратэ или кэндо), и даже в свои восемьдесят с лишним лет он оставался непревзойденным бойцом. Источником его поразительных способностей было владение *айки*, сущностью системы Дайторю. Еще один важный элемент уникальной системы Дайторю — это то, что она включает в себя древние техники *Синто* и эзотерические практики, которые резко увеличивают знания практикующих о космосе и о собственной способности наиболее полно использовать энергию Вселенной.

Эта книга является введением в систему техник Дайторю, которые держались в секрете на протяжении многих столетий и находили свое выражение в различных формах, включая написание трактатов, непосредственную передачу и устные наставления. Я надеюсь, что это даст читателям некоторое представление о захватывающем мире традиции воинского искусства Дайторю.

Часть I

ДАЙТОРЮ: ОБЩИЙ ОБЗОР

Историческое развитие традиции

П олагают, что Дайторю возникло в семье императора Сэйва (период правления 858—876 гг. н. э.) и в одиннадцатом веке было в значительной степени развито одним из потомков императора, Синра Сабуро Минамото но Ёсимицу. Благодаря серьезному изучению анатомии человека, — он неоднократно посещал поля сражений и места казни, где осматривал и вскрывал тела погибших воинов и казненных преступников, — Ёсимицу определил, какие удары, захваты, болевые замки на суставы и удержания были наиболее эффективны. Чтобы постичь тайны *айки*, или гармонизированной энергии, Ёсимицу часами наблюдал за тем, как самка паука опутывает жертву своей сетью. Более того, он был талантливым музыкантом, и, аккомпанируя танцовщикам на своем *сё* (тип духового инструмента), он интуитивно постиг природу правильного ритма и плавного перехода от одного движения к другому. Ёсимицу объединил все свои познания в воинском искусстве, которому его обучили члены семьи, а затем передал эту улучшенную и расширенную систему (которая стала известна под именем «Дайторю», по названию одной из его резиденций) своим сыновьям.



Военачальник самураев Синра Сабуро Минамото но Ёсимицу, играющий на *сё*.

Ёсикиё, его старший сын, обосновался в деревне Такэда в Кома (в настоящее время префектура Яманаси) и основал ветвь Такэда клана Минамото. В дальнейшем традиция Дайторю Ёсимицу при полной секретности передавалась последующим поколениям семьи Такэда. Приблизительно в конце шестнадцатого века семья, возглавляемая в то время Куницугу Такэда, перенесла свою основную базу в район Айдзу (в настоящее время префектура Фукусима). Там эта система воинского искусства стала известна как *о-сики-ути* («упражнения в комнате») или же *о-томэ-будзюцу* («внутриклановое воинское искусство»); оба эти термина дают представление о той секретности, с которой охранялись и

передавались техники Дайторю. Искусство в строжайшей тайне передавалось самураям владений Айдзу до падения Сёгуната в 1868 году.

Вплоть до девятнадцатого века — пока гений воинских искусств, Сокаку Такэда, не начал преподавать Дайторю публично — искусство оставалось совершенно не известным широкой общественности. Сокаку родился в 1860 году в Айдзу, там он получил наставления в традиционном искусстве клана Айдзу *о-сики-ути* от своих родственников и, в частности, от Таномо Сайго (1830—1905 гг.), последнего министра владений Айдзу.



Таномо Сайго



Сокаку Такэда

Сокаку считается тридцать пятым Великим Мастером традиции Дайторю, идущей от Куницугу Такэда. В дополнение к системе Дайторю, Сокаку изучал множество других воинских искусств и приобретал непосредственный опыт уличных боев по всей стране. На рубеже веков Сокаку начал преподавать систему Дайторю - которая к тому времени уже включала некоторые новые элементы, введенные им самим, - избранным группам военных офицеров, полицейских чинов и аристократов. Сокаку базировался в отдаленном районе северной Японии, но периодически совершал вылазки в Токио и на запад Японии. В ходе своих путешествий Сокаку побеждал всех, кто бросал ему вызов. Говорят, что тридцать тысяч мастеров воинских искусств получили наставления лично у самого Сокаку. Из этого огромного числа людей только двадцать (или примерно столько) получили формальные лицензии на преподавание от Великого Мастера Дайторю.

Юкиёси Сагава (1902—1998 гг.) был одним из первых учеников Сокаку. Он начал обучаться у Сокаку на Хоккайдо, когда ему едва исполнилось двенадцать лет, и продолжал свои тренировки на протяжении многих лет. В конечном счете Сагава поселился в Кодайра, пригороде Токио, и открыл там свой *додзё* (тренировочный зал). Сагава широко признан самым выдающимся предста-

вителем школы Дайторю второй половины двадцатого века.

Еще одним учеником Дайторю был Кодо Хорикава (1895—1980 гг.). Хорикава начал заниматься Дайторю у своего отца, одного из первых учеников Сокаку, а затем продолжил тренировки у самого Великого Мастера. Хорикава всю свою жизнь прожил на Хоккайдо в районе Китами, где он и распространял учение Дайторю. У него было множество замечательных учеников, наиболее выдающийся из которых — Сэйго Окамото (1925).



Храм Рёдзэн, где Таномото Сайго, бывший в то время настоятелем, посвящал Сокаку Такэда в секреты Дайторю.



Такума Хиса

Такума Хиса (1896—1980 гг.) был главным учеником Сокаку в западной Японии. Полагают, что он был единственным учеником Сокаку, которому в полном объеме были переданы техники Дайторю как для поединка без оружия, так и с оружием. После окончания университета, где он был чемпионом по сумо, Такума Хиса многие годы преподавал Айки Дзюдзюцу Дайторю в Осаке и ее окрестностях. Он воспитал множество учеников. Хакару Мори (1913) и другие выдающиеся его ученики продолжают преподавать Дайторю стиля Хиса в районе Кансай.

Токимунэ Такэда (1916—1993 гг.), второй сын Сокаку, в 1953 году основал в Абасири, Хоккайдо, штаб-квартиру Дайторю *айки будо*, а впоследствии стал главой традиции Дайторю. В этой роли Токимунэ организовал архив материалов, относящихся к техникам Дайторю, а также открыл *додзё*-филиалы по всей Японии. Основным учеником Токимунэ Такэда, Кацуюки Кондо (1945), активно развивает Дайторю *айки будо* в районе Токио.

Морихэй Уэсиба (1883—1969 гг.) был наиболее известным учеником Сокаку. Впервые Морихэй встретил Сокаку в 1915 году на Хоккайдо и тренировался у него до 1922 года, пока Морихэю в свою очередь не была выдана лицензия на

преподавание. Под влиянием Онисабуро Дэгути (1871—1948 гг.), харизматического лидера религии *Омото-кё*, Морихэй переработал и упростил техники Дайторю и, добавив ярко выраженный духовный аспект, создал искусство Айкидо, которое в последние годы стало чрезвычайно популярным и приобрело огромное количество последователей во всем мире.

Традиция Дайторю в различных формах продолжается в Японии, и ее техники постепенно начинают открываться всему остальному миру.



Морихэй Уэсиба

Теория

Концепция Айки (гармонизированной энергии), являющаяся центральной как для Дайторю, так и для Айкидо — это чрезвычайно древняя концепция. Явное упоминание техник *айки* можно обнаружить в *Кодзики*, наиболее ранних (восьмой век) японских хрониках, включающих легенду о *Такэ-ми-кадзути-но-ками* и *Такэ-ми-наката-но-ками*. Эти два божества Синто были известны своей невероятной силой, и в конце концов между ними произошло неизбежное состязание. Когда Такэ-ми-наката схватил Такэ-ми-кадзути за запястье, рука Такэ-ми-кадзути превратилась сначала в столб льда, а затем в лезвие меча, что заставило Такэ-ми-наката отскочить в благоговейном страхе. Затем Такэ-ми-кадзути схватил запястье своего противника и сломал его, словно молодую тростинку, заставив Така-ми-наката признать поражение и бежать в ужасе. Подобным же образом мастера *айки* знают, как превращать свои руки в железные палицы и лезвия мечей; применяя такие техники, как *ёнка-дзё*, могут они и сломать запястье противника.

Концепция *ки* (жизненной силы) знакома изучающим китайский цигун, они называют эту же энергию *ци* или *ни*. Каждая культура имеет похожее слово для обозначения гармонизирующей энергии Вселенной, дающей жизнь всему сущему, или силы, пробуждающей жизнь. В Древнем Риме это была *аура*; в Индии это была *прана*; в Японии до Второй мировой войны это было *рэйки*, или *рэйси*. Полагают, что шаманы и медиумы особенно чувствительны к потоку *ки*. В своей концентрированной форме *ки* может восприниматься как свет, поэтому пророки и святые, такие, как Будда или Христос, часто изображаются с ореолами — божественный свет может быть виден на самом деле, если человек достаточно восприимчив.

Такого рода восприимчивость — это не просто получение знаний о человеке в результате пристального наблюдения за его действиями, анализа произносимых им слов и попыток перенести его характер на самих себя; а скорее действительное и непосредственное ощущение *ки*. Мастера, обладающие подлинным пониманием *ки*, могут делать такие вещи, которые кажутся совершенным чудом: исцелять умственные и физические недуги, изгонять злых духов, общаться телепатически или побеждать противника, даже не касаясь его.

К тому же *ки* обладает миротворческой силой. В одной из глав *Кодзики*, посвященной императору Судзин, говорится: «Божественный дух (*синки*) не причинит тебе вреда, и в стране наступит спокойствие и умиротворение». В

Нихон сёки мы находим: «Проникнись божественным духом — и мы все падем перед тобой ниц». Следующий отрывок взят из *Син'ихо*, раннего текста по древней японской медицине, составленного Танба Ясүёри (912—995):

В человеческом теле гармонично взаимодействуют небесные элементы огня, *ки*, земли и воды. Если что-либо нарушает этот баланс, то это называется «болезнью». Восемь способов и методов восстановления этого баланса называются «медициной». Любое лечение начинается с гармонизации *ки* воды и *ки* огня.

Важность *ки* снова и снова подчеркивается в китайской философии. В собрании даосских текстов седьмого века *Пао-Пу-Цзу* (известном в Японии как *Хобокуси*) говорится:

Ки находится внутри и снаружи каждого живого существа, и ни в этих небесах, ни на нашей земле нет ничего, в чем не было бы *ки*.

Ки — это основа творения и определяющий фактор существования. Без *ки* невозможна жизнь.

Для того чтобы обрести бессмертие, адепт должен бережно относиться к основным жидкостям тела, способствовать развитию *ки* и принимать эликсиры.

Согласно *Пао-Пу-Цзу*, развитие *ки* — это одно из неизменных условий достижения бессмертия. Развитие *ки* (которое включает техники контроля дыхания) позволяет адепту исцелять все болезни, умиротворять диких животных, ходить по воде и достигать долголетия.

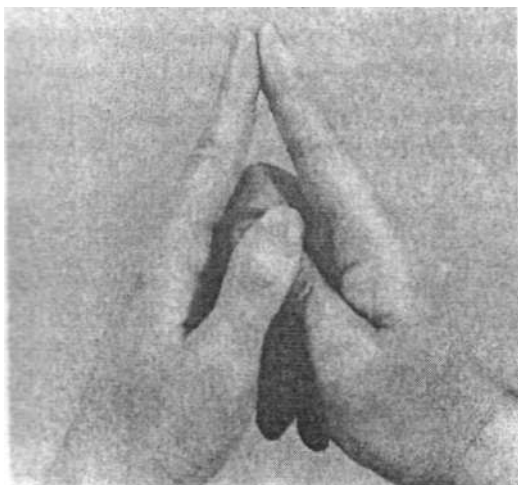
Изучение и практика *ки* всегда были важными моментами азиатской культуры. Особенно это касается японского синтоизма, где очень многие дошедшие с древних времен эзотерические практики имеют целью просветление человека в отношении истинной природы *ки* — в отношении того, как *ки* действует во Вселенной и как ее сила может быть использована.

В самом начале *Кодзики* два божества творения, Таками-мусуби (представляющее принцип *Ян*) и Ками-мусуби (представляющее принцип *Инь*), используют чудесную силу *мусуби* (созидательную энергию) для того, чтобы сотворить мир. Подобным же образом действие *мусуби* можно увидеть в техниках *айки*, где человек объединяет свое *ки* с *ки* партнера или пытается связать свое индивидуальное *ки* с *ки* Вселенной. В синтоизме *ки но мусуби* — это генерирующая сила жизни; в воинских искусствах *айки* — это источник бесчисленного количества техник. Даже не обладая знанием базовых техник воинских искусств, человек, если он знаком с принципом объединения *ки*, может уклониться от ударов и захватов противника, с какой бы стороны они ни были направлены.

Вращивание *ки* и использование созидательной силы *мусуби* — занятие не только для даосских волшебников и мудрецов Синто. Это ключевой фактор в тренировках мастеров воинских искусств. Неконтролируемое и неровное дыхание оказывает неблагоприятное действие на тело и сознание человека; и наоборот, хороший контроль дыхания значительно увеличивает обычную силу. Контроль дыхания обязателен для овладения воинскими искусствами; все серьезные ученики ежедневно выполняют дыхательные упражнения. В системах *айки будо*, таких, как Дайторю, движение рук — вверх и вниз, внутрь и наружу — всегда задействует контроль дыхания; четкое определение и понимание этих принципов является основополагающим для развития силы *ки*.

В плане подлинно духовного опыта, контроль *ки* и *мусуби* позволяет занимающемуся постичь истинную природу существования и понять принципы действия Вселенной. Только те, кто обладают такой глубокой восприимчивостью, могут использовать силу космической *ки*. Благодаря владению этой духовной силой, даосские волшебники, мастера Тантры и мудрецы Синто могут защищать живые существа от природных бедствий, исцелять больных, производить пилюли бессмертия, создавать счастье для всех и творить мир на земле.

В Тантре и Йоге для использования космической энергии применяется множество различных мудр (положений рук) и *асан* (позиций тела). В *айки будо* также применяются различные внутренние и внешние техники для вращивания и развития силы *ки*. Для того чтобы использовать *ки*, необходимо понять определенные принципы и точные формы; когда на собственном опыте испытываешь истинные принципы и их физическое проявление, движения можно трансформировать, что в конечном счете ведет к полному слиянию тела и



сознания или личности и космоса. Например, если при выполнении техник *айки-агэ* (поднимание противника над землей для выведения его из равновесия) просто сложить *мудру тинкон* и успокоить свой дух, то выполнить их будет гораздо легче. Конечно, сама по себе *мудра* не обеспечивает полного использования силы *ки*, но благодаря ей на самом деле легче концентрироваться и направлять энергию.

Мудра тинкон. с *айки*, часто

В настоящее время те, кто занимаются системами, связанными с *айки*, часто говорят о «победе над противником при помощи *айки*»

или «использовании *айки* для иммобилизации противника», но каждая система делает свой, слегка отличный от других акцент, отражающийся в соответствующем теоретическом и техническом подходе. Единственный общий подход в системах *айки* — это принцип «использования техник, нейтрализующих силу противника». Применяя такого рода техники, практикующие *айки* — мужчины, женщины или дети — могут одолеть противника, значительно превосходящего их силой.

Еще один подход основывается на принципе «объединения вашего *ки* с *ки* противника и слияния вашей личности с космосом». Правильное выполнение техник такого высокого уровня требует и высокой степени просветленности, но если ими овладеть, то эти замечательные техники дают людям возможность обезоруживать своих врагов и устранять агрессию иногда даже во вселенском масштабе. Вопрос о том, выражены ли принцип космической гармонии и стремление к миру на земле в учении Дайторю или нет, остается поводом для споров, но Морихэй Уэсиба, находясь под сильным влиянием духовного учения синтоистской секты *Омото-кё*, сделал стремление к миру центральным стержнем Айкидо.

В воинских искусствах *айки* существует наравне с *киай*. Термин *киай* часто объясняется и используется по-разному, но в широком смысле это подразумевает наполнение действия *ки*; каждая система акцентирует внимание на важности этого момента. (*Киай* — это и состояние сознания, и физическая форма, выраженная в крике, преисполненном духа.) Говорят, что за счет хорошего *киай* тяжелоатлет может на пятнадцать процентов увеличить вес, который он может поднять.

Известный мастер кэндо Сасабуру Такана писал:

Киай необходимо непрерывно развивать. Развитие *киай* — это развитие духа. *Киай* — это гармонизация одного *ки* с другим *ки*, объединение двух духовных сил. Используйте *ки*, чтобы нанести удар *ки*.

Любой, кто по-настоящему поймет этот принцип, будет в состоянии контролировать противника, даже не касаясь его; на самом деле, существовали мастера воинских искусств, которые демонстрировали эту удивительную способность. Овладение *ки* позволило им войти в более высокие духовные сферы.

Основные методы тренировки

Формы, выполняемые в положении стоя и сидя

При отработке техники действие разворачивается вокруг *укэ* (тот, кто начинает атаку, а затем принимает на себя ответные действия) и *тори* (тот, кто предпринимает действия против атаки, а затем нейтрализует ее). Техника может практиковаться в трех различных формах: оба партнера стоят; один партнер сидит, а другой стоит; оба сидят. Одна и та же техника выполняется по-разному в каждой из трех форм, и поэтому очень полезно практиковать все три формы для каждой техники. Все техники, представленные в этой книге, могут практиковаться в любой из трех форм, таким образом, число возможных техник увеличивается втрое.

Каждая форма представляет особую сложность с точки зрения стойки и *ма-ай* (боевая дистанция между *укэ* и *тори*), и каждая воинская система, имеющая отношение к *айки*, объясняет эти трудности и описывает выполнение техник по-своему; поэтому не существует одного-единственного образца. Айки Дзюдзюцу, как и остальные традиционные японские воинские искусства, придает сравнительно небольшое значение *камаэ* (боевой стойке); тем не менее большинство воинских систем, имеющих отношение к *айки*, утверждают, что хорошая стойка является ключом к правильному выполнению техники. Овладеть хорошей стойкой можно только в результате множества проб и ошибок, но без нее невозможно выполнение техники. В общем, метод Дайторю Дзюдзю-



Три возможные формы отработки техники.

цу делает упор на устойчивость, использование всей силы и широкие перемещения, в то время как системы *Айки но Дзюцу* меньше полагаются на физическую силу, а больше на чувство времени реагирования (*тайминг*) и не очень широкие шаги.

Хорошая боевая дистанция — это такая дистанция, которая позволяет вам нейтрализовать силу своего оппонента, развивая при этом свою. Еще раз повторим, такое мастерство может быть достигнуто только благодаря практическому опыту работы с противниками большого и маленького роста, с атаками невооруженными и вооруженными, против ударов руками и ногами.

Давайте рассмотрим характерные особенности каждой из трех форм. При выполнении техник сидя, базовым положением является *сэйдза* (положение на коленях, спина прямая); это положение очень прочное и стабильное. Нижняя часть тела как бы уходит корнями в землю, в то время как верхняя часть может проецировать вверх большую силу. Перемещение в техниках сидя осуществляется за счет «ходьбы на коленях», упражнения, значительно увеличивающего силу и гибкость ног и бедер. В техниках, выполняемых стоя, вы учитесь свободно двигаться в любом направлении — вперед, в стороны, назад — и вести противника. Техники, когда один сидит, а другой стоит, сочетают в себе твердость техник, выполняемых сидя, с гибкостью техник, выполняемых стоя. Техники в этой форме простираются от небес до земли. Кажется, что партнер, который стоит, обладает огромным преимуществом, когда атакует ударом по голове или пытается выполнить захват за оба запястья, но на самом деле тот партнер, который сидит, может сравнительно легко нейтрализовать атаку благодаря хорошей стойке и простым движениям. Отработка техник (таких, например, как *сихо-нагэ* и *айки-нагэ*) в положении, когда один сидит, а другой стоит, имеет огромную ценность для новичков, поскольку они вырабатывают хорошую стойку и мощные движения.

Три метода: Дайторю Дзюдзюцу, Дайторю Айки Дзюдзюцу и Дайторю Айки но Дзюцу

Так же как одна и та же техника может практиковаться в трех формах — стоя; один сидит, другой стоит; или сидя, — существует три различных метода применения техники и контроля противника: метод *Дайторю Дзюдзюцу* в основном полагается на *атэми* (удары руками и ногами по болевым точкам тела); метод *Дайторю Айки Дзюдзюцу* сочетает *атэми* и *айки тайминг*; и *Дайторю Айки но Дзюцу* — это метод, который главным образом полагается на *айки тайминг*.

Дайторю Дзюдзюцу рассчитано на молодых учеников. *Атэми* наносятся в полную силу, а суставы атакуются с прямолинейной мощностью. Эти техники хороши для базовой тренировки. Техники Дайторю Айки Дзюдзюцу, объединяющие

атэми и *айки тайминг*, больше подходят занимающимся более старшего возраста. В них уже делается меньший упор на жесткий контроль противника, а больше внимания уделяется сложным болевым удержаниям, растягивающим суставы и конечности оппонента, — своего рода воинская йога. В противоположность сильным контратакам и жестким удержаниям первых двух методов, техники Дайторю но Дзюцу сокращают движение до минимума, а оппонента контролируют скорее за счет духовной силы, а не физической. Это суть Дайторю; техники, подобные *айки-агэ* особенно эффективно помогают занимающимся развить навыки в этой области.

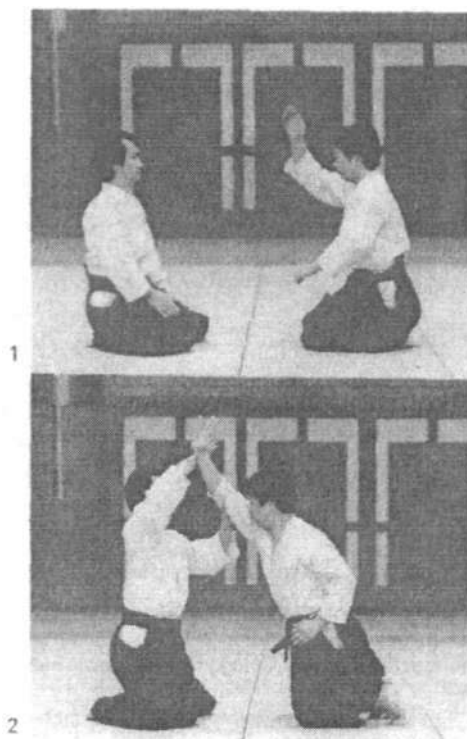
Давайте посмотрим на *иппон-дори*, базовую технику, выполняемую всеми тремя способами:



На этой фотографии 1936 года изображен Сокаку Такэда после выполнения техники против нескольких нападающих.

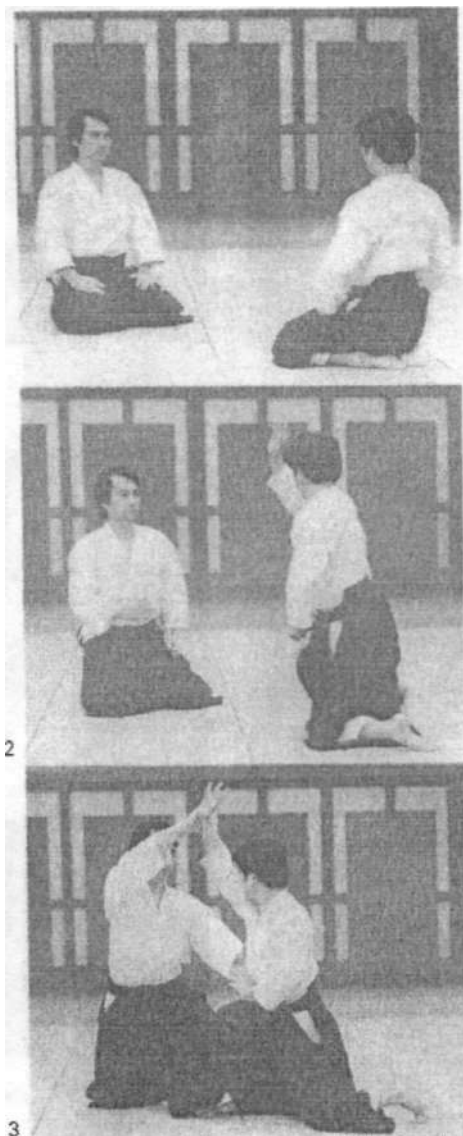
Дайторю Дзюдзюцу *Иппон-дори*

Когда укэ наносит удар правой рукой, *тори* отвечает тем, что перехватывает руку своего противника в точках *кёкути* и *сёкай*, расположенных возле локтя, и точках *ёкэй* и *ёкоку*, расположенных возле запястья. Согнув руку укэ, *тори* наносит ему удар по ребрам сначала кулаком левой руки, а затем ногой. *Тори* укладывает укэ лицом вниз на татами, прижимает правую руку укэ ногой и наносит удар локтем в болевую точку *годэнко* на шее. На этом примере можно увидеть, что *дзюдзюцу* требует использования значительной силы для атаки уязвимых мест оппонента и подчинения его с помощью ударов и болевых замков.



Дайторю Айки Дзюдзюцу *Иппон-дори*

Как только *укэ* наносит атаку правой рукой, *тори* делает скользящее движение левой ногой к противнику и блокирует атаку правой рукой, одновременно с этим нанося *атэми* по ребрам *укэ*. *Тори* перехватывает запястье и локоть *укэ* и ведет руку назад к лицу *укэ*. Затем *тори* делает скользящее движение правой ногой вперед и, контролируя локоть, прижимает *укэ* к татами.



Дайторю Айки но Дзюцу *Иппон-дори*

Когда *укэ* наносит удар правой рукой, *тори* поднимается в движении *айки-агэ*, перехватывает руку *укэ* в области запястья и локтя (локоть подхватывается снизу), а затем укладывает его на татами перед *хара* (центр тяжести). Заметьте, что в таком варианте исполнения техники движения *тори* сведены до минимума, а захват запястья *укэ* отличается от того, что использовался в предыдущих двух способах. Занимающиеся должны осознавать, что в каждой из форм действуют различные принципы.



Базовые методы тренировки с использованием отдельных техник

Каждая система воинского искусства делает упор на развитие силы рук и локтей, а также сильных завершающих движений. В Дайторю стабильность бедер и ног и хорошая стойка также очень важны. В средние века сражения часто велись верхом на лошадях, и поэтому воины высоких званий должны были владеть ногами и руками одинаково хорошо, чтобы одновременно контролировать лошадь и использовать оружие. Говорят, что самураи Айдзу особенно хорошо умели задействовать движения повседневной жизни в замке в своих тренировках.

Базовая стойка в Дайторю — «стойка всадника», тело развернуто фронтально, ноги расставлены, а руки по бокам, так, как будто человек скачет на лошади посреди битвы. Это естественная стабильная стойка, которая также часто используется в китайских видах воинских искусств. В Китае говорят, что эта стойка помогает свободному течению *ки*.

Следующие основные методы тренировки способствуют полному использованию рук в движении и помогают увеличить стабильность бедер и ног. Другие техники, такие, как *икка-дзё*, *ника-дзё*, *санка-дзё котэ-гаэси* и *сихо-нагэ*, отличаются в деталях, но используют одни и те же основополагающие принципы.

Базовая тренировка *Иrimi-нагэ*

Тори стоит в правосторонней *ханми*, обе руки выставлены вперед. *Укэ* обеими руками крепко хватает правую руку *тори*. *Тори* делает шаг вперед сначала правой ногой, а затем левой и расслабляет плечи, при этом плечи и голова не опускаются. Затем *тори* разворачивается на правой ноге на 180 градусов, переводя левую ногу широким движением по кругу и продолжая удерживать локоть *укэ*. После того как *тори* устойчиво станет обеими ногами на землю, он отпускает хват руки *укэ*, левой рукой берет голову *укэ* и выпрямляется. *Тори* поднимает правую руку, обхватывает голову *укэ* своей рукой, а затем делает мощный шаг за *укэ*, опуская при этом правую руку, чтобы выполнить бросок.

Базовая тренировка *Ёнка-дзё*

Тори стоит в правосторонней *ханми*, обе руки выставлены вперед. *Укэ* обеими руками крепко хватает правую руку *тори*. *Тори* делает правой ногой шаг вперед, легким спиральным движением поднимая правую руку вверх, а затем разворачивается на правой ноге на 180 градусов и становится на одной линии справа от *укэ*. *Тори* разворачивает руку, чтобы ослабить захват *укэ*, и выворачивает ладонь *укэ* наружу. *Тори* применяет *ёнка-дзё*, выравнивает ноги по одной линии, а затем правой ногой делает шаг вперед. При этом он делает рубящее движение обеими руками вниз, правой рукой оказывая давление на запястье *укэ* для того, чтобы уложить его на землю и выполнить удержание. (Если держать руку *укэ* чуть приподнятой над землей, то техника будет более эффективной.)

Базовая тренировка *Сихо-нагэ*

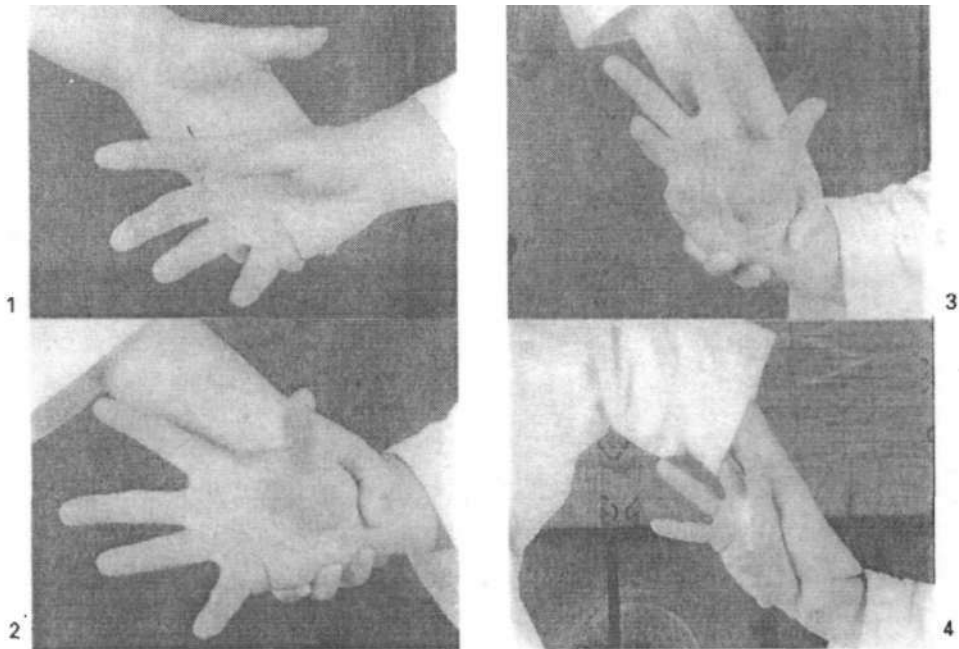
Тори стоит в правосторонней *ханми*, обе руки выставлены вперед. *Укэ* захватывает оба запястья *тори*. *Тори* смещает ноги по диагонали вправо и расставляет пальцы рук, руки при этом держит прямо перед своим центром. Затем *тори* делает левой ногой шаг вперед, поднимая руки высоко над головой; *укэ* следует за этим движением, в результате он оказывается спиной к спине с *тори*. *Тори* опускает обе руки вниз, заставляя *укэ*, который развернут лицом в противоположную сторону, «всплыть» на носки. *Тори* вновь принимает стабильную правостороннюю *ханми*.

АйкиДзюмон и бросок на восемь сторон

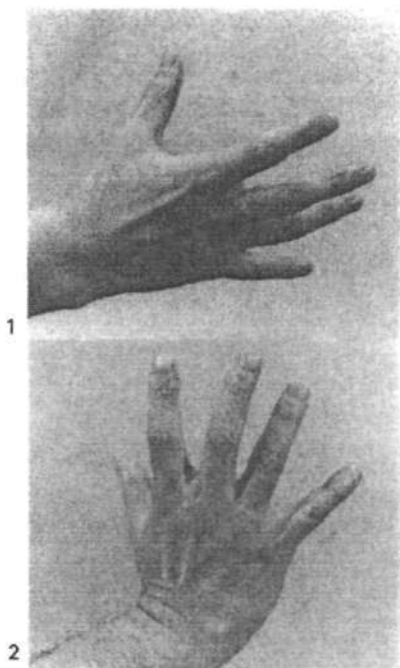
Я систематизировал техники *айки* по десяти различным аспектам (*дзюмон*). Здесь я хотел бы рассмотреть два из них: *айки-агэ* (другое название «движение огненного дракона») и *айки-сагэ* («движение водяного дракона»).

Мой подход к Дайторю включает в себя секретное учение «неподвижного движения» (*фудо но до*). В данном случае «неподвижное» выражает идею «твердой отцентрированности» или «надежной заземленности», состояния, в котором можно двигать все остальные элементы. Быть «неподвижным» может также означать быть «невозмутимым» или не давать внешним условиям себя сдвинуть и благодаря этому быть в состоянии справиться с любой атакой. Не имеет значения, насколько детально и исчерпывающе будет объяснена техника, настоящее понимание может прийти только из практического опыта и прямого наставления.

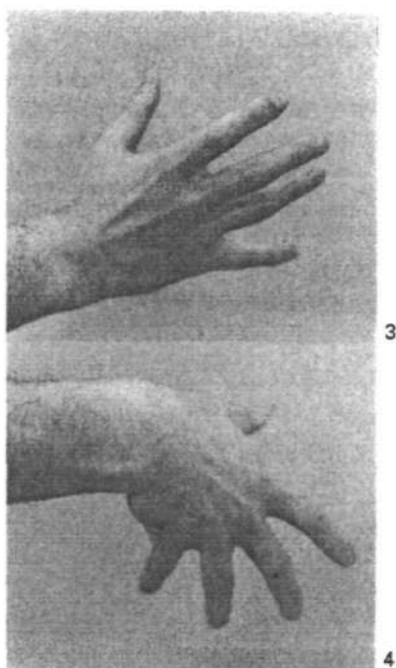
Секрет *айки-агэ* заключается в *фудо дайдзи*: большие пальцы рук остаются неподвижной фокальной точкой, а запястья, руки и плечи круговым движением поднимаются вверх, заставляя оппонента встать на носки и выйти из равновесия. Секрет *айки-сагэ* заключается в *фудо сёдзи*: в этой технике мизинцы образуют неподвижный центр, а запястья, руки и плечи круговым движением ведутся вниз до тех пор, пока стойка оппонента не будет сломана.



Айки-агэ: Когда *укэ* хватает запястье *тори*, *тори* расставляет пальцы так, что его рука выглядит словно выюнок в пору полного цветения. Сохраняя большой палец неподвижным, *тори* разворачивает запястье и локоть вверх, выводя *укэ* из равновесия.



Айки-агэ (использующее фудо дайдзи).



Айки-сагэ (использующее фудо сёдзи).

Практическое упражнение, основанное на этих двух принципах, называется «бросок на восемь сторон» (*хаппо*), еще оно известно как «бросок огненного дракона на восемь сторон» (*карю хаппо*). Начните с того, что сядьте лицом на юг — в *И Цзин* сказано: «Императоры обращены лицом на юг», японские храмы обычно также обращены к югу, — и пусть стоящий перед вами оппонент возьмет вас за обе руки.

1. Первый бросок (*карю гонхо*) направлен по диагонали на северо-восток, местонахождение «ворот демона», по японскому народному поверью там берут свое начало все события и явления. Этот бросок также символизирует уничтожение зла.
2. Второй бросок (*карю кэнхо*) направлен по диагонали на северо-запад.
3. Третий бросок (*карю сонхо*) направлен по диагонали на юго-восток.
4. Четвертый бросок (*карю конхо*) направлен по диагонали на юго-запад.
5. Пятый бросок (*карю канхо*) направлен прямо назад на север.
6. Шестой бросок (*карю рихо*) направлен прямо на юг.
7. Седьмой бросок (*карю синхо*) направлен в сторону востока.
8. Восьмой бросок (*карю дахо*) направлен в сторону запада.

Эта техника может также выполняться, когда оба партнера находятся в положении стоя, и завершаться удержанием, но эта вариация является частью отдельной серии *айки* техник.

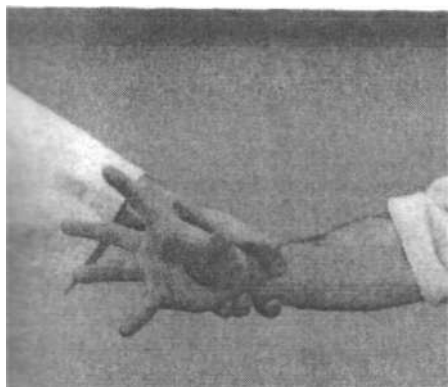
Дух Айки

Айки, искусство нейтрализации силы противника, может быть продемонстрировано различными способами и с различной степенью точности. Тем не менее полное понимание всех его неуловимо тонких аспектов встречается редко, поскольку айки имеет сложные духовные, физиологические и физические аспекты.

Духовный аспект айки включает ряд факторов: силу внушения, психологию и восприимчивость. Например, определенную технику можно выполнить в определенном *додзё* (тренировочном зале), потому что занимающиеся привыкли к заведенному в этом зале порядку тренировок и восприимчивы к кажущимся эффектам этой техники — своего рода массовый гипноз. В другом же *додзё* та же самая техника может оказаться совершенно неэффективной. Нельзя отрицать, что одни люди больше поддаются внушению, чем другие, и харизматический инструктор, хорошо чувствующий эту восприимчивость, может творить вещи, кажущиеся просто удивительными, например, справляться с нападающим, практически не касаясь человека, или оставаться неподвижным даже тогда, когда несколько человек пытаются сдвинуть его с места. Взаимоотношение между силой внушения и подлинной ментальной силой в айки очень сложное, и очень непросто их разграничить.

Хорошая айки техника основывается на знании того, как тело реагирует на определенные движения и определенную степень воздействия. Легко заметить, что расслабленные плечи и слегка согнутые руки могут развить большую силу, чем напряженные плечи и жестко выпрямленные руки, а экономного использования физической силы вполне хватает. С помощью такой формы физиологического айки, как *кайсё но дэн* (действия, когда при захвате вашего запястья вы просто широко расставляете пальцы), можно гораздо легче контролировать атаку. Еще одна форма — это *атэми* (удары). Такого рода удар наносится всей рукой, но ему предшествует касание одним пальцем. Благодаря бессознательной реакции такое касание пальцем отдается во всем теле противника как легкий удар *атэми*. Такого рода айки *атэми* также являются одной из секретных техник китайского Кун-фу, преподаваемой только старшим ученикам; во многих японских системах воинского искусства они тоже используются.

Айки включает ряд техник, действие которых основано на принципе блока. Блок может изменять как направление, так и количество силы, используя принцип нулевого сопротивления. Благодаря маленькому повороту блока можн

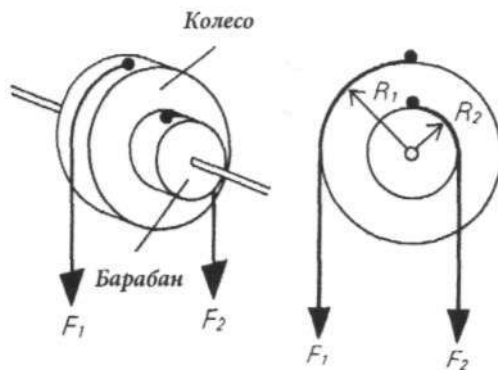


Кайсё но дэн

Широко расставьте пальцы в ответ, когда оппонент хватает вас за запястье.

передвинуть большой объект. Таким же точно образом, когда противник хватает вас за запястье, вы можете двигать другую часть руки (например, локоть), а запястье, вместо того чтобы его двигать, использовать как «закрепленный блок» и тем самым встретить атаку сильным контрдействием. Однако если противник толкает, тянет или держит очень сильно, то этот принцип уже не будет работать. В таких случаях большое круговое движение тела, такое, как *эн но сабаки* (вращение на одной ноге и одновременный широкий разворот), используемое в Айкидо стиля Уэсиба, может быть довольно эффективным. Еще раз, основные принципы — несопротивление силе и ее перенаправление.

На практике же мы используем техники *айки-агэ* и *айки-сагэ*. Когда противник держит ваше запястье, расставьте пальцы, вложите в это движение некоторую силу, но остальную часть руки сохраняйте расслабленной. Если вся ваша рука закреплена, то вы будете не в состоянии правильно среагировать, если вас внезапно толкнут или потянут. Короче говоря, оставайтесь спокойными и откажитесь от использования малоэффективной силы.



Принцип блока.

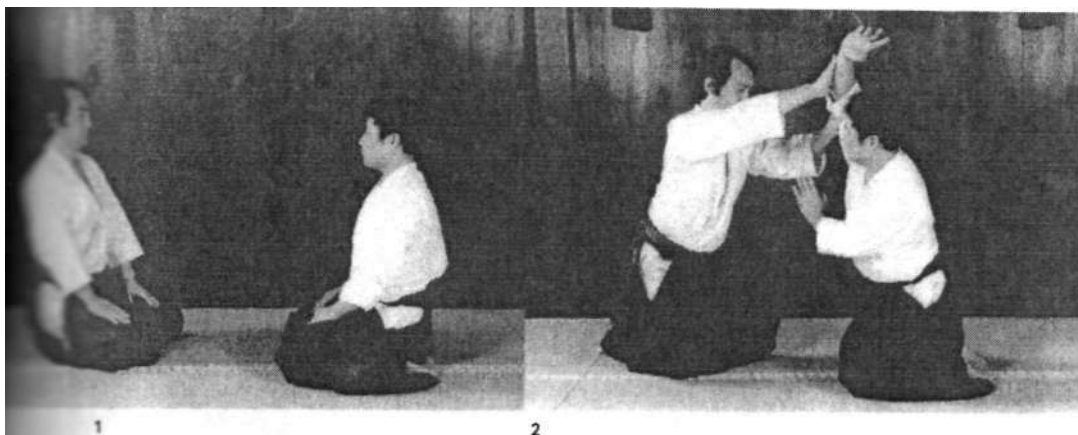
Часть II

ТЕХНИКИ

Базовые техники

Икка-дзё

правой рукой наносит *тори* удар по голове. *Тори* поднимается в движении огненного дракона (*айки-агэ*), блокирует атаку, перехватывает *руку укэ* в области локтя и запястья и ведет ее назад к голове *укэ*. (В этом последнем движении, которое называется *фукаку дэн*, каждая техника должна исходить из прямой центральной линии.) *Тори* сначала выставляет вперед левое колено, а затем слегка подтягивает правое и укладывает *укэ* лицом вниз на землю. Локоть *укэ* прижимается рукой или, как это видно в вариации, коленом. Заметьте, что в вариации правая стопа *тори* находится под рукой *укэ*.





Фукаку дэн

Вы укладываете противника, атакуя его центральную линию. Перехватите руку укэ в локте и толкайте (согнутую или выпрямленную) по направлению к его носу или уху.

Ника-дзё

Укэ хватает *тори* за отворот куртки. *Тори* наносит *атэми* в лицо *укэ*, поднимается на левом колене (правая нога развернута под прямым углом) и берет руку и запястье *укэ* в замок *ника-дзё* так, как показано на фотографии. Оказывая давление так, как будто он рубит вниз через центр, *тори* укладывает *укэ* на землю (последнее движение — это еще один пример *фукаку дэн*). Удержание может выполняться и так, как показано в вариации.

Санка-дзё

Тори наносит удар *укэ* по голове, заставляя его блокировать этот удар правой рукой. *Тори* перехватывает пальцы *укэ* и тянет вниз к татами. Затем *тори* снова поднимает руку *укэ* вверх перед своим лицом так, как будто пьет залпом из стакана (это движение еще называется *гуйноми кудэн*). После этого *тори* меняет руки так, что теперь он своей левой рукой держит правую руку *укэ*. Держать необходимо легко, как будто держите в руках удочку (*цуридзао кудэн*, или замок «удилище»). *Тори* ведет *укэ* вниз к земле и выполняет удержание так, как показано в оригинальной технике, либо так, как показано в вариации.



Гуйноми кудэн: Захватите пальцы противника так, как показано на фотографии, и поднимите их так, словно делаете глоток сакэ.



Цуридзао кудэн: Когда выполняете *санка-дзё*, держите руку противника так, как показано на фотографии, имитируя движение удилица в тот момент, когда клюет рыба. Будьте внимательны и не сгибайте руку противника ни в локте, ни в запястье, поскольку это сделает замок неэффективным.

Ёнка-дзё

Укэ правой рукой хватает *тори* за правое запястье. *Тори* слегка открывается вправо, правой рукой разворачивает руку *укэ* и левой рукой перехватывает запястье *укэ* в точке пульса, а затем выполняет *ёнка-дзё*, одновременно применяя *каннуки кудэн*, замок «болт», используя для этого сустав у основания указательного пальца. Затем он левым коленом делает шаг вперед и ведет *укэ* вниз к земле. Существует также нестандартная вариация выполнения этого удержания.



Каннуки кудэн

Ёнка-дзёукэ лучше всего выполнять вместе с замком *каннуки кудэн* (замок «болт»). При выполнении этого замка руку следует держать прямо от плеча до самого кончика указательного пальца, а всю силу направлять в основание указательного пальца.

Гока-дзё

Укэ кулаком правой руки наносит удар в солнечное сплетение *тори*. *Тори* делает скользящее движение в сторону, для отражения удара использует левую руку-меч, а запястье *укэ* контролирует при помощи удержания *цурибари кудэн* («рыболовный крючок»). После этого *тори* наносит *атэми укэ* в лицо, выполняет замок *гока-дзё*, как показано на фотографии, а затем отпускает правую руку и укладывает *укэ* на землю, делая рубящее движение левой рукой вниз. *Тори* левой рукой поднимает локоть *укэ* и прижимает *укэ* к татами так, как показано на фотографии: левое колено на локте *укэ*, а правое колено на его руке.



Цурибари кудэн

Очень часто вместо того, чтобы жестко держать запястье противника, гораздо более эффективным оказывается использование мизинца и/или большого пальца для того, чтобы «подцепить» руку *укэ* и выполнить удержание. Удержания типа «рыболовного крючка» так же хорошо работают и с другими техниками, отличными от *гока-дзё*, и очень полезно постоянно об этом помнить.

Рокка-дзё

Укэ правой рукой наносит *ёкомэн* (удар по голове сбоку). *Тори* принимает удар левой рукой, а затем смещает обе руки, чтобы взять захват *сихо-нагэ*. Делая рукой широкое дугообразное движение, словно зачерпывая воду со дна лодки (это движение известно как *фунадзоко кудэн*), *тори* разворачивает *укэ* в противоположную сторону, а затем, оказывая давление на голову и руку, укладывает его на татами так, как показано на фотографии. Заключительное удержание также имеет свою вариацию.

Иrimi-нагэ

Укэ пытается нанести *тори* удар *сёмэн*. *Тори* делает левой ногой шаг вперед, правой рукой-мечом принимает удар, а затем широким движением уходит вправо от укэ, как показано на фотографии. *Тори* поднимает свою правую руку и обхватывает голову укэ обеими руками, оказывая при этом давление на болевую точку *докко*, расположенную на шее укэ (*докко дэн*). Затем *тори* правой ногой делает шаг вперед, а правую руку опускает вниз к земле, чтобы выполнить бросок.

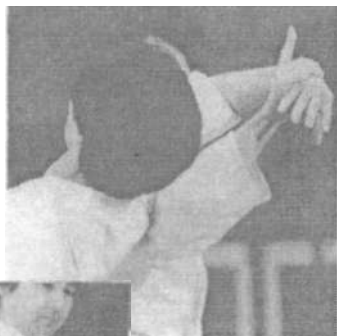


Докко дэн

При выполнении *ирими-нагэ* важно контролировать все тело противника, а не только его голову и шею. Надавливание на болевую точку *докко*, расположенную на шее чуть ниже уха, ослабляет все тело укэ, что означает, что его можно контролировать и бросать.

Сихо-нагэ

Укэ правой рукой пытается нанести *тори* удар *ёкомэн* по голове. *Тори* левой ногой делает скользящее движение навстречу *укэ*, а затем делает большой шаг правой ногой вперед. После этого *тори* одновременно блокирует атаку *укэ* и наносит контрудар *укэ* в шею в стиле *айки* — два меча. Следующим этапом *тори* переводит правую руку и захватывает руку *укэ* в точке пульса (*мяку-моти но дэн*). *Тори* левой ногой делает шаг вперед, поднимает руки так, как будто поднимает к небу меч, и, поставив левую ногу на землю, разворачивается на 180 градусов, держа при этом руку *укэ* перед своим собственным центром и в это же время делая рубящее движение вниз к земле (*тэнти но ден*) для того, чтобы выполнить бросок.

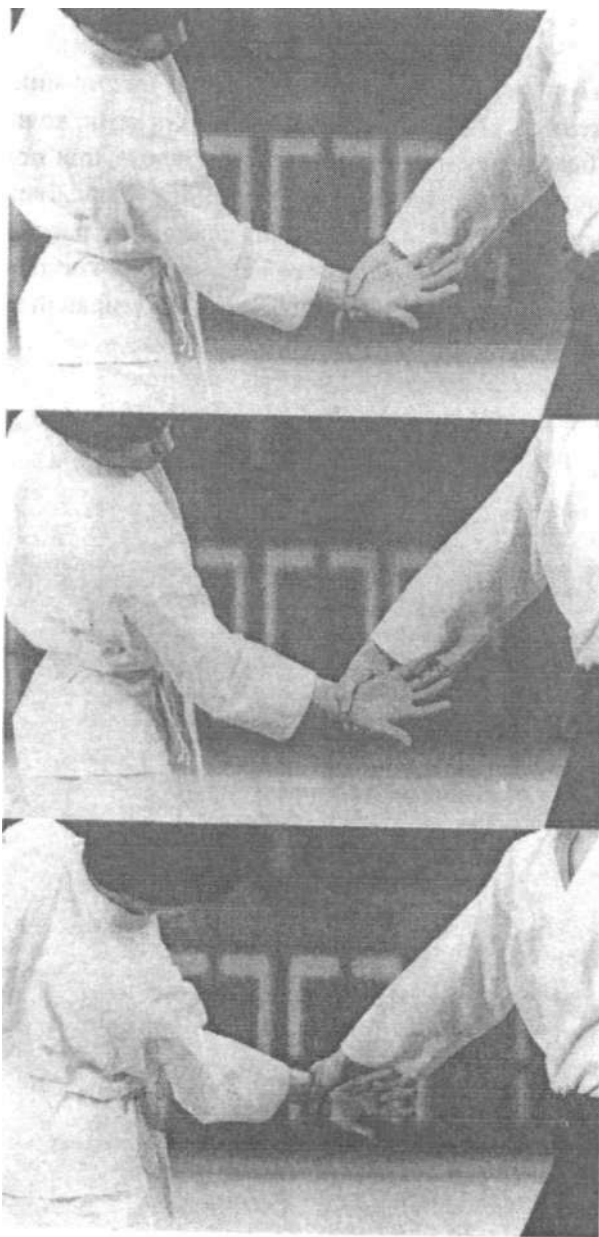


Тэнти но дэн (деталь)

Буквальный перевод — движение «небо/земля». Когда вы выполняете бросок *сихо-нагэ*, захватите руку оппонента, указательный палец выставлен прямо вверх (к «небесам»).



Выверните запястье оппонента наружу и завершите движение, при этом указательный палец должен быть направлен вниз (к земле). Ваша техника *сихо-нагэ* может стать чрезвычайно эффективной, если вы одновременно с этим выполните *ёнкадзё*.



Мяку-моти но дэн (деталь). Большим пальцем надавите на точку пульса вашего противника. Если это не окажет должного воздействия, то немедленно перехватите его руку в области пульса. Секрет здесь заключается в том, что вы захватываете руку с обратной стороны, располагая большой палец возле основания мизинца, а затем он соскальзывает вниз к пульсу.

Котэ-гаэси

Укэ кулаком правой руки наносит прямой удар *тори* в живот. *Тори* делает скользящее движение левой ногой вперед, обеими руками, но не жестко, перехватывает руку и бедрами вытесняет локоть укэ. Захват, при помощи которого *тори* удерживает руку укэ, основан на принципе «рыболовного крючка», а большой палец левой руки *тори* давит на болевую точку, расположенную возле безымянного пальца укэ. *Тори* правой ногой делает широкое движение по кругу, нанося при этом укэ *атэми* локтем в спину. Затем *тори* правой ногой делает шаг вперед, скручивает бедра и применяет замок *котэ-гаэси*, держа руки примерно на уровне пояса (*обигурай но дэн*). *Тори* делает рубящее движение вперед перед своим центром, укладывает укэ на землю и завершает технику удержанием, как показано на фотографии.

Тэнти-нагэ

Укэ захватывает оба запястья *тори*. *Тори* левой ногой делает шаг вперед и правой рукой немедленно выполняет *айки-агэ*, а левой *айки-сагэ*. *Тори* делает широкий шаг за *укэ* и сводит обе руки вместе, чтобы выполнить бросок. Если *укэ* держит очень сильно и если выполнить *айки-агэ* очень сложно, используйте движение «инь-ян» (*ин'ё но дэн*). Сначала разверните ладонь вверх (инь), чтобы нейтрализовать силу *укэ*, а затем разверните ладонь вниз (ян), поднимая при этом руку и ведя *укэ* в нужном направлении.



Ин'ё но дэн (деталь)

Когда оппонент сильно хватает вас за запястье и вы обнаруживаете, что не в состоянии выполнить *айки-агэ*, разверните руку сначала ладонью вверх, а затем тыльной стороной вверх. Таким образом вы можете изменить направление силы противника и высвободить свою руку, что даст вам возможность легко его контролировать.

Кайтэн-нагэ

Укэ правой рукой хватает левое запястье *тори*. *Тори* делает скользящее движение левой ногой вперед и наносит правой рукой *атэми* в лицо укэ. *Тори* делает шаг вперед правой ногой, разворачивается на 180 градусов, а затем левой ногой делает шаг назад, меняя захват на запястье укэ. *Тори* ведет голову укэ «легким, как перо, прикосновением» (*умо но дэн*) правой руки, затем делает шаг вперед, чтобы завершить бросок. В этой и в нескольких других техниках легкое, как перо, касание более эффективно, чем резкое, неожиданное тянущее движение.

Гякухидзи-нагэ

Укэ правой рукой наносит *тори* удар *ёкомэн* по голове. *Тори* двигается вперед таким же образом, как и в технике *сихо-нагэ*, сначала встречает атаку в *айки* стиле двух мечей, а затем выполняет «захват пульса» на правом запястье *укэ*. *Тори* подводит свой локоть под локоть *укэ*, держа руку развернутой ладонью вверх. Затем, чтобы выполнить бросок, левой ногой он делает шаг вперед и одновременно с этим разворачивает руку ладонью вниз (это движение *тори* представляет собой еще один пример *ин'ё но дэн*).

Техники среднего уровня сложности: броски

Аятэ-дори котэ-гаэси

Укэ правой рукой захватывает правое запястье *тори*. *Тори* левой ногой делав шаг вперед, берет запястье *укэ* в замок *котэ-гаэси*, делает скользящее движении обеими ногами по диагонали вправо от *укэ* и, чтобы выполнить бросок, делает рубящее движение вниз через запястье *укэ*.

Содэ-тори айки-нагэ

Укэ сзади хватает локоть и запястье правой руки *тори* и пытается прижать руку *тори* ему к спине. *Тори* разворачивает бедра на 180 градусов вправо и оказывается лицом к *укэ*. Затем *тори* поднимает правую руку в движении *айки-агэ* толкая против левого запястья *укэ* и контролируя его левый локоть. И чтобы выполнить бросок, одновременно с этим *тори* делает скользящее движение передней ногой вперед.

Ката-дори они но куби

Укэ левой рукой хватает *тори* за плечо. *Тори* правой рукой проскальзывает под рукой *укэ* и круговым движением правой руки-меча надавливает на локтевой сустав *укэ*. *Тори* разворачивает свою вытянутую руку ладонью вниз, подводит правую руку-меч к сгибу локтя *укэ*, а затем тянет свою руку к себе. *Тори* плотно держит руку *укэ* и, скручиваясь, заставляет его наклонить голову вниз. После этого *тори* подводит правую руку под подбородок *укэ*, а левую кладет ему на шею. В завершение, для того чтобы выполнить бросок, *тори* надавливает на голову *укэ* и резко скручивает бедра.

Рё-эри-дори мутэ-нагэ

Укэ хватает *тори* за воротник и обеими руками выполняет удушающий захват. *Тори* кулаком правой руки наносит *укэ атэми* в живот, втягивает подбородок и с левой стороны проскальзывает головой между руками *укэ*. После этого *тори* скручивает бедра и делает мощный шаг левой ногой вперед, бросая *укэ* прямо вперед.

Сёмэн-укэ айки-нагэ (омотэ)

Укэ правой рукой-мечом наносит *тори* удар *сёмэн* по голове. *Тори* быстро, двигается вперед и блокирует атаку до того, как *укэ* сможет выполнить удар. Затем *тори* делает скользящее движение передней ногой вперед и перенаправляет атаку в сторону *укэ*, тем самым заставляя его упасть назад.

Сёмэн-укэ айки-нагэ (ура)

Укэ правой рукой-мечом наносит *тори* удар *сёмэн* по голове. *Тори* отступает левой ногой вправо от *укэ*, уклоняясь тем самым от атаки, и, разворачивая бедра правой рукой выполняет захват «рыболовный крючок» (*цурибари кудэн*) как раз перед тем, как бросить *укэ* широким сметающим движением.

Ёкомэн-ути айки-нагэ (омотэ)

Укэ правой рукой-мечом наносит *тори* удар *ёкомэн*. *Тори* делает скользящее движение по диагонали и с помощью левой руки-меча останавливает и перенаправляет силу атаки назад за *укэ*. После этого *тори* продолжает скользящее движение и, одновременно с этим делая рубящее движение вниз, выполняя бросок.

Ёкомэн-ути айки-нагэ (ура)

Укэ правой рукой-мечом наносит *тори* удар *ёкомэн*. *Тори* правой ногой отступает с линии атаки и, левой рукой выполняя захват "рыболовный крючок", делает рубящее движение вдоль атакующей руки *укэ* и бросает *укэ* прямо вперед.

Цуки-укэ рю но агито

Укэ кулаком правой руки наносит *тори* удар в живот. Чтобы уклониться от атаки, *тори* делает скользящее движение передней ногой по направлению к *укэ* а затем, двигаясь против часовой стрелки, заводит свою правую руку под правую руку *укэ*. После этого *тори* правой рукой наносит тычковый удар *укэ* в подбородок, делает большой шаг правой ногой и толкает вниз, выполняя тем самым бросок.

Цуки-укэ гякухидзи-нагэ

Укэ кулаком правой руки наносит *тори* удар в живот. Чтобы уклониться от атаки, *тори* делает скользящее движение передней ногой вперед, перехватывает руку *укэ* и подводит локоть своей левой руки под локоть *укэ*. *Тори* широко движением ведет правую ногу по кругу и, толкая руку *укэ* вниз, выполняя бросок.

Цуки-укэ огурума-нагэ

Укэ кулаком правой руки наносит *тори* прямой удар в живот. Чтобы уклониться от атаки, *тори* делает небольшое скользящее движение назад и перехватывая атакующую руку *укэ* немного выше запястья. *Тори* поднимает руку *укэ*, правой рукой проскальзывает между локтем и запястьем, беря руку *укэ* в замок *огуруми*, а затем правой ногой делает шаг вперед и, выполняя рубящее движение руками вниз, осуществляет бросок.

Коноха-отоси (ё)

Укэ правой рукой-мечом наносит удар *тори* в шею. *Тори* разворачивается и оказывается с внутренней стороны от атакующей руки и обводит свою правую руку-меч вокруг запястья *укэ* против часовой стрелки. Продолжая поворачиваться, *тори* захватывает правое запястье *укэ* и, делая рубящее движение вниз выполняет бросок.

Коноха-отоси (ин)

Укэ правой рукой пытается захватить правую руку *тори*. *Тори* немедленно расставляет пальцы и прижимает ладонь своей правой руки к правой ладони *укэ*, направляя силу атаки сначала вверх, а затем вниз. После этого *тори* правой ногой делает шаг вперед и выполняет бросок.

Техники среднего уровня сложности: удержания

Представленные в этом разделе техники удержания — это типичные образцы техник начального, среднего и высокого уровня. Многие из этих техник могут также выполняться как броски.

Рё-эри-дори рю но агито

Укэ обеими руками хватает *тори* за воротник и выполняет удушающий захват. Левой рукой-мечом *тори* противодействует удушающему захвату, отталкивая левый локоть укэ в сторону, а затем наносит удар подушечкой правой ладони укэ в подбородок. *Тори* делает скользящее движение передней ногой вперед и толкает укэ прямой рукой в подбородок.

Карамидзи-сидори

Укэ правой рукой хватает *тори* за правое запястье, а левой рукой пытается выполнить удушающий захват сзади. *Тори* поднимает свою правую руку над головой в движении *айки-агэ*, берет правую руку *укэ* в замок *сандо-дзё* и делает рубящее движение вниз, удерживая руки *укэ* в скрещенном положении.

Содэ-тори кукури

Укэ правой рукой хватает *тори* за левый рукав. *Тори* поднимает левую руку в движении *айки-агэ*, делает шаг вправо от *укэ* и поворачивается, заводя свою левую руку-меч под локоть *укэ*. *Укэ* вынужден повернуться, а *тори* становится ему за спину. Затем *тори* перехватывает правую руку *укэ* и прижимает ее своим подбородком, лишая тем самым *укэ* возможности двигаться.

Содэ-тори макихидзи

Укэ правой рукой хватает *тори* за левый рукав. *Тори* поднимает руку в движении *айки-агэ* и против часовой стрелки заводит свою левую руку-меч под правый локоть *укэ*. Теперь *тори* поднимает свою руку-меч под локтем *укэ*, выводя его тем самым из равновесия, а затем плотно прижимает правую руку *укэ* к себе.

Сода-тори ника-дзё-гатамэ

Укэ левой рукой хватает *тори* за правый рукав. *Тори* проводит свою правую руку-меч против часовой стрелки наружу под запястьем *укэ* и ломает его стойку. *Тори* заводит свою правую руку-меч под локоть *укэ* и выполняет удержание *ника-дзё*.

Карамидатэмэ

Укэ левой рукой хватает *тори* за правое плечо и правой рукой наносит ему удар *сёмэн* по голове. *Тори* блокирует удар правой рукой-мечом, а затем делает рубящее движение вниз и захватывает правую руку *укэ*. *Тори* перехватывает левую руку *укэ* чуть выше запястья и выкручивает ее. Затем *тори* захватывает правое запястье *укэ*, скручивает бедра, берет руки *укэ* в перекрестный замок и укладывает его на землю, завершая удержание так, как показано на фотографиях.

Фурай

Укэ левой рукой хватает *тори* за правую руку. *Тори* немедленно берет ~~левое~~ запястье укэ в замок ёнка-дзё, а затем делает рубящее движение вниз, чтобы уложить укэ на землю. *Тори* завершает удержание, ставя левую ногу на шею укэ и меняя руки для того, чтобы прижать левую руку укэ.

Усиро-дори хитозэ

Укэ захватывает запястья *тори* сзади. *Тори* скручивает бедра, прижимает левую руку к своему бедру и поднимает правую руку в движении *айки-агэ*. Затем *тори* делает большой шаг правой ногой назад, захватывает правое запястье *укэ* и переводит его руку у него над головой. *Укэ* прижат к правой ноге *тори*, теперь техника завершается нанесением *укэ атэми* в солнечное сплетение.

Аятэ-дори тэнбин

Укэ своей правой рукой хватается *тори* за правое запястье. *Тори* левой ногой делает шаг по диагонали вправо, а затем вперед, одновременно поднимая запястье *укэ* и подводя свое плечо под его локоть. *Тори* правой рукой делает рубящее движение вниз и поднимает плечо, чтобы иммобилизовать *укэ*.

Усиро-дори гякухидзи-гатамэ

Укэ сзади захватывает запястья *тори*. *Тори* разворачивается бедрами вправо поднимает руки в движении *айки-агэ*, проскальзывает под руками *укэ* и правой рукой захватывает его левый локоть. *Тори* правой рукой-мечом делает мощное рубящее движение на правый локоть *укэ*, а левой рукой берет его правое запястье в замок *ника-дзё*. Далее *тори* делает скользящее движение передней ногой вперед и давит на руки *укэ*, завершая тем самым удержание.

Футаэ удэ-макура

Укэ пытается захватить запястья *укэ*. Но прежде, чем он сможет это сделать *тори* перехватывает руки *укэ* с тыльной стороны и делает шаг прямо за спину *укэ*, переводя его руки вверх и назад. *Тори* прижимает голову *укэ* к своему левому колену. Затем *тори* тянет локти *укэ* вниз к себе и отпускает захват, вытягивает руки в обе стороны.

Хангэцу-кудзуси

Укэ пытается захватить запястья *тори*. Но прежде, чем он сможет это сделать *тори* левой рукой перехватывает левое запястье *укэ*, а правой рукой сверху перехватывает его правое запястье. Затем *тори* делает левой ногой шаг навстречу *чу укэ* и поворачивается на 180 градусов. Теперь *тори* полностью вытягивает свою правую руку и подбородком прижимает левую руку *укэ*.

Тоами

Укэ правой рукой-мечом наносит *тори* удар *сёмэн* по голове. *Тори* делает шаг правой ногой навстречу *укэ*, скрещивает руки и блокирует атаку. Затем *тори* левой рукой-мечом делает рубящее движение, а правой рукой перехватывает запястье *укэ* в точке пульса. После этого *тори* делает левой ногой шаг вперед разворачивается на 180 градусов и делает рубящее движение вниз, чтобы *укэ* жить *укэ* на землю. Сделав это, *тори* обеими руками берет правое запястье *укэ* и завершает удержание, надавливая на запястье и локоть *укэ*.

Кусанаги

Укэ наносит *тори* удар *ёкомэн* по шее. *Тори* правой ногой отступает в сторону и левой рукой-мечом блокирует удар, одновременно с этим нанося *укэ атеми* по шее. Затем *тори* правой рукой перехватывает правое запястье *укэ* в точке пульса левой ногой делает шаг к *укэ* и разворачивается на 180 градусов. *Тори* обеими руками берет правое запястье *укэ*, а затем тянет его прямо вниз и укладывает *укэ* на землю. После этого *тори* большим пальцем ноги давит в точку на внутренней стороне колена *укэ* и завершает удержание, вытягивая вверх правую руку *укэ*.

Тайдзан

Укэ правой рукой хватает *тори* за левый отворот куртки. *Тори* правой рукой перехватывает правое запястье *укэ* в точке пульса, делает скользящее движение передней ногой влево, а затем разворачивается на 180 градусов против часовой стрелки. После этого *тори* делает рубящее движение перед своим центром укладывает *укэ* на землю и давит коленом в правый бок *укэ*. Затем он ставит ему левое колено на правый локоть *укэ*, а правое колено на его туловище. Когда удержание завершено, он отпускает обе руки.

Каури

Укэ кулаком правой руки наносит прямой удар *тори* в живот. *Тори* уходит по кругу вправо от *укэ*, берет правое запястье *укэ* в захват *котэ-гаэси*, а затем разворачивается на 180 градусов. После этого *тори* перехватывает левое предплечье *укэ* и тянет его вперед. Удерживая оба запястья *укэ*, *тори* опускается на землю, ведя *укэ* за собой. *Тори* завершает удержание, зажимая руки *укэ* между колен.

Камакуби-гатамэ

Укэ правой рукой-мечом наносит удар *сёмэн*. *Тори* отступает левой ногой сторону и обеими руками блокирует атаку *укэ*. Затем *тори* правой рукой захватывает запястье *укэ*, а левой захватывает его локоть, после чего двигается по кругу вправо от *укэ*, а руку *укэ* круговым движением опускает до уровня груди. Следующим этапом *тори* левой рукой снизу берет правую руку *укэ* и прижимает его локоть к своей груди, чтобы завершить удержание.

Каэдэ-авасэ

Укэ левой рукой захватывает правое запястье *тори*. *Тори* применяет *айки-агэ* делает рубящее движение вниз, опуская *укэ* на землю. *Тори* разворачивает правую руку и прижимает свою ладонь к ладони *укэ*, а затем, чтобы выполнить удержание, давит вниз и немного вперед на *руку укэ*.

Хативари

Стоя справа по диагонали от *тори*, *укэ* наносит правой рукой-мечом удар по голове. *Тори* делает скользящий шаг правой ногой по диагонали, правой рукой перехватывает запястье *укэ*, а левой рукой его локоть и толкает *укэ* назад и вниз. Затем *тори* левой рукой проскальзывает под правую руку *укэ* и правой рукой мечом наносит ему *атэми* по шее. После этого *тори* твердо давит правой рукой на шею *укэ*, а правой рукой удерживает обе руки *укэ* так, как это показано фотографии.

Юми

Укэ кулаком правой руки наносит *тори* прямой удар в живот. *Тори* левой ногой отступает в сторону, а правой рукой перехватывает правое запястье *укэ* в точке пульса, а затем левой рукой-мечом толкает *укэ* в подбородок. После этого *тори* вытягивает руку *укэ*, продолжая давить в шею для того, чтобы растянуть *укэ* форме дуги. *Тори* также может обхватить шею *укэ* своей рукой и выполнить удушающий захват.

Хасира-татэ

Укэ левой рукой хватает правое запястье *тори*. *Тори* правой рукой выполняет движение *айки-агэ*, а затем отступает назад, опуская тем самым *укэ* лицом вниз на землю. После этого *тори* разворачивает правую руку-меч так, что она окажется прижатой ладонью к левой ладони *укэ*. Следующим этапом *тори* обводит свою правую ногу вокруг вытянутой вверх руки *укэ*, ставит стопу между шеей и плечом плечом *укэ* и давит правым коленом, завершая удержание.

Цутакадзура

Укэ правой ногой наносит *тори* прямой удар в живот. *Тори* правой ногой отступает вправо от *укэ* и круговым движением правой руки-меча против часовой стрелки снизу подхватывает атакующую ногу. Затем *тори* прижимает шею *укэ* к своему правому плечу, левой рукой захватывает правый локоть *укэ*, делает большой шаг вперед и сбивает *укэ* на землю. *Тори* обводит свою левую ногу вокруг правой ноги *укэ*, твердо ставит стопы на землю и, выполняя удержание руками выкручивает ногу *укэ* в противоположную сторону.

Кусаби-омоси

Укэ правой рукой захватывает левое запястье *тори*. *Тори* делает скользящее движение передней ногой навстречу *укэ*, нанося при этом *атэми* ему в лицо разворачивает левую руку так, чтобы взять правое запястье *укэ* в замок *ника-дзё*. Затем *тори* укладывает *укэ* лицом вниз на землю, прижимает его правую руку своим левым коленом и, завершая удержание, садится *укэ* на спину.

Фукуто

Укэ захватывает запястья *тори*. *Тори* поднимает обе руки в движении *айки-агэ* а затем резко разводит их в стороны, заставляя *укэ* нагнуть голову вниз. После этого *тори* зажимает голову *укэ* между коленями и вытягивает его руки вниз, выполняя тем самым удержание.

Ура-агэха

Укэ правой рукой хватает *тори* за левую руку. *Тори* берет правое запястье *укэ* в замок *ника-дзё*. Когда *укэ* ослабляет захват и отпускает запястье *тори*, *тори* тянет правую руку *укэ* вниз, одновременно с этим выкручивая ее наружу. Затем *тори* заводит свою левую руку под правое плечо *укэ*, а правую руку *укэ* кладет на свою левую руку и выполняет замок *ника-дзё*. После этого *тори* прижимает правую ногу к голове *укэ*. Затем перехватывает правую руку *укэ* своей правой рукой. Теперь *тори* стоит перед *укэ*, лицом в том же направлении, захватив руки *укэ* в сгибы своих собственных рук, и, выполняя удержание, тянет его руки вперед.

Дзёто

Укэ хватает *тори* за запястья. *Тори* поднимает обе руки в движении *айки-агэ* затем неожиданно разводит руки широко в стороны и делает ими рубящее движение вниз, заставляя *укэ* опустить голову до самой земли. Затем *тори* захватывает обе ладони *укэ* и тянет назад. Для того чтобы завершить удержание, *тори* обводит свою правую ногу вокруг рук *укэ* и садится ему на спину.

Асибунэ

Укэ наносит *тори* удар *ёкомэн* по шее. *Тори* делает скользящее движение передней ногой навстречу *укэ* и левой рукой-мечом поглощает атаку, а затем правой рукой-мечом рубит вниз, захватывая правое запястье *укэ*. После этого *тори* правой ногой делает шаг перед *укэ*, обвивает его правую руку вокруг его же шеи и левой рукой перехватывает запястье, создавая удушающий захват. Затем *тори* скручивает бедра, укладывая *укэ* на землю. Выполнив это, *тори* разворачивает *укэ* лицом вниз, обвивает его руку вокруг шеи и, завершая удержание, тянет назад.

Хокуто

Укэ правой рукой хватает *тори* за отворот куртки. *Тори* правой рукой перехватывает руку *укэ* со стороны мизинца, резко разворачивает бедра вперед и применяет замок *ника-дзё*. *Укэ* опускается на колени и опирается левой рукой землю. Тогда *тори* правой ногой наступает на левую руку *укэ*, меняет руку прижимает правое колено к боку *укэ* и тянет правую руку *укэ* вверх, чтобы выполнить удержание.

Фудзи

Укэ правой рукой-мечом наносит *тори* удар *сёмэн*. *Тори* поднимает свои руки в движении *айки-агэ* и применяет принцип *фукаку*—блокирует атаковую руку *укэ* в области запястья и локтя, одновременно с этим делая большой шаг передней ногой навстречу *укэ* и выполняя рубящее движение прямо вниз. Затем *тори* прижимает правую руку *укэ* к своему правому колену, левой рукой захватывает левую руку *укэ* и тянет ее через его голову. И в завершение давит правой рукой-мечом, для того чтобы выполнить удержание.

Укифунэ

Укэ кулаком правой руки наносит *тори* удар в живот. *Тори* левой ногой отступает в сторону и одновременно с этим правой рукой-мечом бьет по запястью *укэ*, а левой по локтю. Затем левой рукой он захватывает запястье *укэ*. После этого широким круговым движением отводит правую ногу назад и наносит я *атэми* локтем в спину. Теперь *тори* возвращает правую ногу в исходное положение, а тыльной стороной правого кулака наносит *укэ* удар в лицо. После чего переводит кулак вниз к внутренней стороне локтя *укэ* и укладывает *укэ* на землю. Затем правой рукой-мечом наносит *укэ* *атэми* в правый локоть. *Укэ* оказывается развернутым лицом вниз, и *тори* заводит его правую руку за спину и тянет| как можно дальше к его же плечу. Завершая удержание, *тори* ставит правое колено *укэ* на спину, и левой рукой захватывает его правую лодыжку, а правой рукой — левое запястье.

Техники высокого уровня сложности: несколько нападающих

Футари-дори (1)

Укэ 1 левой рукой хватается левое запястье *тори*, а укэ 2 правой рукой хватается его правое запястье. *Тори* поднимает правую руку-меч движением *айки-агэ* и одновременно с этим правой ногой делает шаг вперед. Затем *тори* перехватывает руки обоих укэ, разворачивается и тянет их руки за голову. Таким образом он сдвигает укэ 1 влево. Теперь он перекрещивает руки обоих укэ, накладывая одну руку на другую, и укладывает обоих укэ на землю. Завершая удержание, *тори* ~~правым~~ коленом прижимает руки укэ.

Футари-дори (2)

Укэ 1 обеими руками хватает левую руку *тори*, а *укэ 2* обеими руками хватает его правую руку. *Тори* захватывает правое запястье каждого *укэ*, выставляет левую ногу по диагонали и разворачивается на 180 градусов вправо. Затем *тори* пере-крещивает руки *укэ* и тянет обоих *укэ* к земле. Теперь, чтобы завершить удержание, он прижимает их руки своим правым коленом.

Футари-дори (3)

Укэ 1 подходит слева и правой рукой хватает левое запястье *тори*. Укэ 2 подходит справа и левой рукой хватает правое запястье *тори*. *Тори* поднимает руки движением *айки-агэ* и резко опускает вниз, после чего снова тянет руки вверх и выкручивает их назад по часовой стрелке, чтобы освободиться от захватов обоих укэ. Теперь укэ захватывает под руку одну из рук укэ 1 и прижимает ее локтем затем захватывает руку укэ 2 под руку укэ 1 и также прижимает ее, укладывая обоих укэ на землю. После этого *тори* выполняет удержание, захватывая свободную руку каждого укэ и перекрещивая их у себя на животе. Удерживая руки укэ в сгибе бедер, *тори* оставляет свои руки свободными.

Саннин-дори

Укэ 1 хватает правую руку *тори*, укэ 2 хватает его левую руку, а укэ 3 берет за воротник. *Тори* поднимает обе руки в движении *айки-агэ*, берет в замок *ёнка-дзё* тех укэ, которые держат его за руки, и разворачивает укэ 1 вправо, поднимая его правую руку над головой. После этого *тори* перекрещивает все их руки между собой и делает рубящее движение вниз по диагонали, за счет чего и укладывает всех троих на землю. Чтобы завершить удержание, *тори* прижимает их руку своим правым коленом.

Ёнин-дори

Четыре укэ держат *тори* за обе руки и за воротник, спереди и сзади. *Тори* поднимает руки так, как будто поднимает пару мечей. Затем *тори* делает шаг вперед правой ногой, разворачивает бедра и левой ногой делает широкий сметающий шаг по кругу, сбивая на землю того укэ, что стоит у него за спиной. После этого *тори* прижимает руку упавшего укэ правой рукой и продолжает разворачивать бедра, опрокидывая оставшихся троих укэ на того, который уже упал.

Гонин-дори

Пять *укэ* прижимают *тори* к земле, удерживая все четыре конечности и воротник. *Тори* сводит колени внутрь, чтобы взять в замок *ника-дзё* запястья тех двух *укэ*, которые держат его за лодыжки, и одновременно с этим поднимает голову и берет в *ника-дзё* запястья тех *укэ*, которые держат его руки, а затем перекрещивает их руки с руками того *укэ*, который держит его за воротник. После этого *тори* выскальзывает и освобождается от удержания.

Техники высокого уровня сложности:

Каэси-вадза

Каэси-вадза — это «обратные техники», используемые для противодействия попыткам бросить или сделать удержание. Даже не изучая специально *каэси вадза*, большинство занимающихся чувствуют, когда противник делает технику небрежно и дает возможность ускользнуть. Начинающие иногда стремятся сосредоточиться только на *каэси-вадза*, воображая, что такие техники дадут им возможность освободиться от любого захвата или удержания. Однако слишком большой акцент на *каэси-вадза* может затруднить прогресс обучающегося. Вместо этого необходимо постоянно держать в голове следующий совет: «Поскольку любой технике можно противодействовать с помощью *каэси-вадза*, то каждую технику необходимо выполнять с полной концентрацией, обращая пристальное внимание на малейшие детали». Фактически, ключом к правильному выполнению техники является принцип — «никогда не будь невнимательным».

Использование Айки-нагэ против Иккадзё

Два *укэ* пытаются применить удержание *иккадзё*. *Тори* слегка понижает бедра, чтобы противодействовать попытке провести удержание, поднимает руки в движении *айки-агэ*, делает широкий шаг правой ногой и бросает обоих *укэ* назад.

Использование Иккадзё против Котэ-гаэси

Тори кулаком правой руки наносит *укэ* удар в живот. *Укэ* левой ногой делает шаг к *тори* и левой рукой захватывает его правое запястье. *Тори* делает скользящее движение правой ногой назад и подводит свой правый локоть к спине *укэ*. *Укэ* ставит ноги в первоначальное положение и, захватывая запястье *тори*, кладет свою правую руку вдоль левой руки *тори*. Он пытается развернуть запястье *тори* внутрь и потянуть его вниз, но *тори* слегка сжимает правую руку в кулак и разворачивает кулак вправо (это движение называется *нэко но тэ кудэн*, или движение «кошачья лапа»). Затем *тори* накладывает свой правый локоть на левый локоть *укэ* и, располагая свою левую руку на одной линии с левым запястьем *укэ*, прижимает его локоть.



Нэко но тэ кудэн

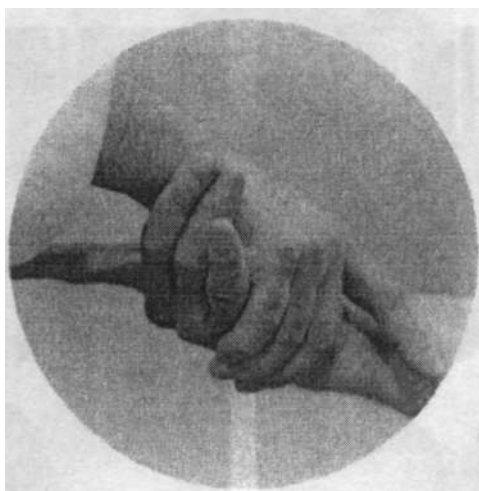
Это движение часто используется в *каэси-вадза*. *Нэко но тэ кудэн* выполняется тогда, когда противник захватывает ваше запястье. Если в ответ вы слегка сожмете кулак, то это позволит вашей руке двигаться в любом направлении и облегчит выполнение *каэси-вадза*. Это движение также очень эффективно, когда в технике используется *айки*.

Использование Сихо-нагэ против Иrimi-нагэ

Тори правой рукой-мечом наносит удар *сёмэн*. *Укэ* левой ногой делает шаг навстречу и пытается выполнить технику *ирими-нагэ* (бросок входом). *Тори* следует за движением правой руки *укэ*, быстро наклоняет голову, обеими руками перехватывает правое запястье *укэ*, делает к нему шаг левой ногой, разворачивается на 180 градусов и выполняет технику *сихо-нагэ* (бросок на четыре стороны).

Использование Иккадзё против Сихо-нагэ

Тори по собственной воле сначала падает и выкручивается из удержания, которое пытается выполнить *укэ*. Средним пальцем и мизинцем правой руки он обхватывает ребро правой руки *укэ* (движением, известным как *нонака но маку кудэн*) и тянет *укэ* вниз. *Тори* поднимается на правое колено и кладет на него правое запястье *укэ*, одновременно с этим левой рукой надавливая на его правый локоть. Удержание завершается выворачиванием запястья *укэ*.

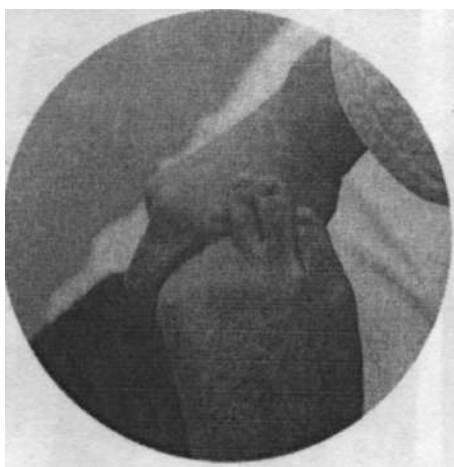


Ноака но маку кудэн

Это движение берет свое название от простого ограждения, которое могло окружать временные лагеря воинов в открытом поле, — состояло оно из каркаса, образованного четырьмя струнами, туго натянутыми между деревянными кольями. *Ноака но маку* передает идею, что если задеть только одну струну, то загудят все струны; эта фраза обозначает действие, которое хорошо использует контакт, установленный между собой и любой точкой тела противника. Например, захват противника за рукав и использование этого захвата для броска попадает в категорию *ноака но маку*.

Использование Аси-сараи против Иrimi-нагэ

Тори правой рукой-мечом наносит удар *сёмэн*. *Укэ* уходит вправо от *тори* и блокирует его правую руку-меч своей правой рукой. Затем *укэ* отставляет левую ногу в сторону. *Укэ* притягивает голову *тори* к своей груди, отводит правую ногу назад и влево и опускает вниз свою правую руку-меч, уменьшая силу *тори*. *Укэ* ставит правую ногу слева за *тори* и одновременно с этим разворачивает руку и широким круговым движением ведет ее вниз, пытаясь бросить *тори*. *Тори* предвидит это движение и падает прежде, чем *укэ* сможет его бросить; одновременно с этим *тори* правой рукой-мечом снизу подбивает левую ногу *укэ* (которая согнута в колене). Когда *укэ* падает лицом вниз, *тори* правой рукой захватывает первые два пальца правой ноги *укэ*, а затем тянет их к его спине.



Детали удержания ноги:
Захватите первые два паль-
ца ноги противника и выг-
ните их назад по направле-
нию к стопе.

Другие техники

Существует четыре способа удержания нападающего: надавить на кости, выкрутить мышцы или суставы, ущипнуть за кожу или схватить за волосы. Атакам, направленным на кожу и волосы, можно противостоять сравнительно легко, и поэтому в Дайторю техники против такого рода атак традиционно держались в секрете. Однако этот раздел познакомит вас с некоторыми из них, также в конце вы найдете инструкции, как справиться с укэ, вооруженным мечом или *дзё* (палка длиной в четыре фута).

Ками но кэ-дори икка-дзё

Укэ сзади хватает *тори* правой рукой за волосы. *Тори* обеими руками перехватывает руку *укэ*, разворачивает ее вправо и давит на запястье, заставляя его всплыть на носки. Затем *тори* немедленно делает рубящее движение руками вниз, после чего укладывает его на землю, левой рукой надавливая ему на локоть. После этого *тори* прижимает плечо и запястье *укэ* так, как показано на фотографии.

Ками но кэ-дори сихо-нагэ

Укэ сзади хватает *тори* правой рукой за волосы. *Тори* обеими руками перехватывает руку *укэ*, разворачивает ее влево и давит на запястье, заставляя *укэ* всплыть на носки. Затем *тори* поворачивается вправо, делает левой ногой шаг к *укэ* и разворачивается на 180 градусов, выполняя технику *сихо-нагэ*.

Ками но кэ-дори санка-дзё-киритаоси

Укэ сзади хватает *тори* правой рукой за волосы. *Тори* обеими руками перехватывает руку *укэ*, разворачивается вправо и давит на запястье, заставляя *укэ* всплыть на носки. Затем *тори* делает большой шаг назад и делает рубящее движение вниз через запястье и локоть *укэ*, укладывая *укэ* на землю.

Тати-дори айки-нагэ

Укэ мечом наносит удар *сёмэн*. *Тори* делает шаг навстречу, наносит *укэ атэми* по ребрам, затем разворачивается на 180 градусов и захватывает рукоять меча *укэ*. После этого *тори* поднимает правую руку в движении *айки-агэ* и бросает *укэ* прямо вперед, сохраняя при этом захват меча.

Тати-дори котэ-гаэси

Укэ мечом наносит удар сёмэн. Тори делает шаг навстречу, наносит укэ атэми по ребрам и берет правое запястье укэ в замок котэ-гаэси. Затем тори скручивает бедра, делает шаг правой ногой к укэ и выполняет бросок котэ-гаэси. После того как укэ окажется на земле, тори обезоруживает его и держит под контролем.

Тати-дори сихо-нагэ

Укэ мечом наносит удар *кэса-гири* (удар по диагонали поперек тела). *Тори* правой ногой делает шаг вперед и правой рукой наносит *укэ атэми* по шее, одновременно захватывая рукоять меча левой рукой. Затем *тори* делает шаг левой ногой и выполняет *сихо-нагэ*, следя при этом, чтобы меч находился прямо перед центром. Выполняя бросок, *тори* обезоруживает *укэ*, а затем контролирует.

Тати-дори икка-дзё

Укэ правой рукой хватает правое запястье *тори*, пытаясь помешать *тори* вытянуть свой меч из ножен. *Тори* правой рукой перехватывает запястье *укэ*, скручивает бедра слегка вправо и ведет руку *укэ* вверх, одновременно нанося ему *атэми* головкой рукояти меча по ребрам. Затем *тори* прижимает локоть *укэ* рукоятью меча и укладывает его на землю.

Тати-дори ника-дзё

Укэ правой рукой хватает правое запястье *тори*, пытаясь помешать *тори* вытащить меч из ножен. *Тори* скручивает бедра слегка вправо и поднимает руки над запястьем *укэ*, а затем берет запястье в замок *ника-дзё*, оказывая давление руками и рукоятью меча.

Тати-дори санка-дзё

Укэ правой рукой хватает правое запястье *тори*, пытаясь помешать *тори* вытащить меч из ножен. *Тори* скручивает бедра слегка вправо, ломает хват *укэ* и захватывает запястье *укэ* в замок *санка-дзё*. Затем *тори* надавливает на запястье *укэ*, заставляя его подняться на носки, как бы всплывая. После этого *тори* достает меч и делает косой режущий удар поперек тела *укэ*.

Каса-дори сихо-нагэ

Укэ правой рукой хватает *каса* (бумажный зонт) *тори*. *Тори* свободной правой рукой захватывает правое запястье *укэ* и применяет технику *сихо-нагэ* так, как показано на фотографии.

Каса-дори айки-нагэ

Укэ правой рукой хватает *каса* (бумажный зонт) *тори*. *Тори* слегка тянет *коса* вниз, делает большой шаг правой ногой вперед и бросает укэ на землю, применяя *айки-агэ* с последующим *айки-сагэ*.

Дзё-дори футари-нагэ

Два *укэ* с обеих сторон держат *дзё* (палка длиной в четыре фута). *Тори* правой рукой берет *дзё* по центру. Сначала слегка тянет вниз, а затем сметающим движением резко тянет вверх и вниз. После этого *тори* ставит правое колено на *дзё* и ведет его вниз к ногам обоих *укэ*, выводя их из равновесия. Теперь *тори* тянет *дзё* вверх и бросает *укэ* назад.

Дзё-гатамэ (1)

Укэ наносит тычковый удар *дзё*. *Тори* правой ногой делает шаг внутрь атаки, левой рукой захватывает *дзё*, а затем берет правое запястье *укэ* в замок *ёнка-дзё*. После этого *тори* делает шаг левой ногой к *укэ*, приставляет *дзё* к его правому локтю и надавливает, чтобы уложить *укэ* на землю. Чтобы закончить технику, *тори* наступает на *дзё*.

Дзё-гатамэ (2)

Укэ левой рукой захватывает конец *дзё*. *Тори* выворачивает *дзё* во внешнюю сторону от запястья *укэ* через его локоть. Оказывая давление вниз, *тори* делает большой разворот, чтобы уложить *укэ* на землю. Затем *тори* завершает технику, наступая на *дзё*.

ГЛОССАРИЙ

<i>айки</i>	Буквально «объединение км»; гармонизированная энергия.
Айки Дзюдзюцу	Техники, основанные на применении принципов <i>айки</i> .
<i>айки дзюмон</i>	Деление техник <i>айки</i> на десять категорий.
<i>айки принцип</i> (стиль) двух мечей	Использование обеих рук-мечей для нанесения одновременных ударов по болевым точкам на запястье и локте противника.
<i>айки-агэ</i>	Поднимание рук вверх для выведения противника из равновесия; в Дайторю обозначает движение «огненного дракона».
<i>айки-сагэ</i>	Опускание рук в стороны для выведения противника из равновесия; в Дайторю обозначает движение «водяного дракона».
Айкидо	Буквально «путь гармонии»; путь гармоничного <i>ки</i> . Дисциплина, основанная Морихэем Уэсибой после нескольких десятилетий суровых духовных и физических тренировок, включая изучение техник Дайторю под наставничеством Сокаку Такэда.
<i>атэми</i>	Удар рукой или ногой в любую болевую точку тела.
<i>будо</i>	Буквально «воинский путь». Воинские искусства.
<i>тинкон кисин</i>	Медитативные движения рук, которые также могут использоваться как боевая техника.
Дайторю	Секретная традиция воинского искусства, практиковавшаяся самураями Айдзу и представленная современному миру в начале двадцатого века мастером Сокаку Такэда.
Дайторю Айки Дзюдзюцу (метод)	Один из трех методов выполнения любой техники; этот метод комбинирует <i>атэми</i> и <i>айки</i> тайминг.

Дайторю Айки но Дзюцу (метод)	Один из трех методов выполнения любой техники; этот метод большей частью полагается на <i>айки</i> тайминг.
Дайторю Дзюдзюцу (метод)	Один из трех методов выполнения любой техники; этот метод большей частью полагается на <i>атэми</i> .
до	Путь; духовный путь.
додзё	Тренировочный зал.
докко	Болевая точка, расположенная на шее чуть ниже уха; сюда оказывается давление в начале техники <i>ирими-нагэ</i> .
эн но сабаки	Круговое движение (разворот на одной ноге), выполняемое для нейтрализации и перенаправления атаки.
фудо дайдзи	Техника, основанная на использовании кончиков больших пальцев рук в качестве фокальной точки.
фудо но до	Буквально «неподвижное движение»; любая техника, для выполнения которой необходимо двигать какую-либо одну часть тела, в то время как другая часть остается неподвижной.
фудо сёдзи	Техника, основанная на использовании кончиков мизинцев в качестве фокальной точки.
фукакудэн	Техники укладки, при которых атакуется центр противника, захватывается рука в локте и толкается по направлению к его уху или носу.
фунадзоко кудэн	Движения, помогающие эффективно применить определенные техники, такие, как <i>рокка-дзё</i> , в которой рука делает широкое дугообразное движение, имитирующее зачерпывание воды со дна лодки.
годэнко	Болевая точка на шее.
гока-дзё	«Удержание номер пять»; базовая техника удержания Ай-ки Дзюдзюцу.
гуйноми кудэн	Движение «чашка сакэ».

рука-меч	Рука, развернутая так, что она режет, «словно нож», и так, что ее ребром, включая и вытянутый мизинец, можно нанести удар или выполнить удержание.
ханми	Боевая позиция; треугольная стойка.
ханми, левосторонняя	Треугольная боевая стойка, при которой левая нога находится впереди, а правая сзади.
ханми, правосторонняя	Треугольная боевая стойка, при которой правая нога находится впереди, а левая сзади.
хаппо	«Бросок на восемь сторон». Смотри также <i>карю хаппо</i> .
хара	«Живот»; центр тяжести; физический и духовный центр человеческого тела.
икка-дзё	«Удержание номер один»; базовая техника удержания Ай-ки Дзюдзюцу.
ин ё но дэн	Движение «Инь-Ян»; движение ладони во время броска, при котором ладонь разворачивается вверх в начале броска и вниз к концу броска.
прими	Принцип «входа»; решающий шаг вперед, нейтрализующий атаку.
ирими-нагэ	Бросок входом.
дзё	Палка длиной в четыре фута.
дзюдзюцу	Техники тела, основанные на принципе гибкости.
дзюцу	Искусство; техника; воинское искусство.
каэси-вадза	Обратные техники; контртехники против техник противника.
кайсё но дэн	Движение, когда при захвате запястья пальцы широко расставляются.
камаэ	Стойка; позиция, принимаемая в начале техники.

каннуки кудэн	Замок «болт». Движение, помогающее более эффективно выполнить технику <i>ёнка-дзё</i> ; требует держать руку прямой и направлять всю силу в основание указательного пальца.
карю-хаппо	«Бросок огненного дракона на восемь сторон». Также смотри <i>хаппо</i> .
каса	Бумажный зонт.
катамэ	Методы удержания.
Кэндо	Японское искусство фехтования на мечях, для занятий которым используется защитная экипировка и бамбуковые мечи.
кэса-гири	Диагональный удар поперек тела.
ки	Жизненная сила.
киай	Преисполненный духа крик; также состояние полной заряженности <i>ки</i> .
ки но мусуби	Техники объединения <i>ки</i> .
кимэру	Сделать решительное удержание.
котэ-гаэси	Замок кисти с последующим броском.
кёкути	Болевая точка возле локтя.
ма-ай	Боевая дистанция между <i>тори</i> и <i>укэ</i> .
мусуби	Созидательная энергия; жизненная сила.
мяку-моти но дэн	Захват «пульс»; захватить руку противника в точке пульса и вывернуть руку.
нэко но тэ кудэн	Захват «кошачья лапа»; техника, которая позволяет вашей собственной руке оставаться совершенно подвижной и гибкой, даже если она захвачена противником.
нонака но маку кудэн	Движение, которое хорошо использует точку контакта, установленного между вашим телом и телом противника.

<i>ника-дзё</i>	«Удержание номер два»; базовый замок запястья и локтя.
<i>обигураи но дэн</i>	«Уровень пояса»; переводение руки противника на уровень пояса для выполнения техники <i>котэ-гаэси</i> .
<i>о-сики-ути</i>	«Упражнения в комнате». Термин, под которым техники Дайторю были известны начиная примерно с семнадцатого века, и который дает представление о том, насколько ревностно их оберегали от посторонних.
<i>огурума</i>	Замок руки.
<i>о-томэ будзюцу</i>	«Внутриклановое воинское искусство». Ранний термин для различных воинских искусств, включая и Дайторю, указывает на ту секретность, с которой охранялась традиция.
<i>рокка-дзё</i>	«Удержание номер шесть»; базовый замок вывернутого локтя.
<i>санка-дзё</i>	«Удержание номер три»; базовый замок запястья и руки.
<i>сэйдза</i>	Формальное положение на коленях.
<i>сэнсэй</i>	Учитель, мастер.
<i>сихо-нагэ</i>	Бросок на четыре стороны.
<i>синки</i>	«Божественный дух»; наичистейшая, наиболее возвышенная форма <i>ки</i> .
Синто	Исконно японская религия.
<i>сёкай</i>	Болевая точка возле локтя.
<i>сёмэн</i>	Темя или часть лица между глазами.
<i>сёмэн-ути</i>	Удар в темя или в лицо между глазами.
Тантра	Индуистское и буддистское эзотерическое учение и ритуальные наставления по использованию всего потенциала тела.
Дао	Жизненная сила в древнем китайском учении даосизме.

<i>тэнти но дэн</i>	Буквально — движение «небо/земля». Особый способ захвата руки противника при <i>сихо-шгэ</i> , когда в начале броска ваш указательный палец направлен вверх (к «небесам»), а в конце — вниз (к земле).
<i>тори</i>	Тот, кто отвечает на атаку.
<i>цурибари кудэн</i>	Захват «рыболовный крючок».
<i>цуридзао кудэн</i>	Замок «удилище». Нежесткий, но эффективный способ захвата руки противника.
<i>укэ</i>	Тот, кто начинает атаку.
<i>укэми</i>	Падения; используются для избежания травм, при выполнении техник.
<i>умо но дэн</i>	«Легкое, как перо, прикосновение». Использование легкого касания одной руки для ведения головы (руки) противника вниз.
<i>вадза</i>	Техника.
Йога	Индийская система гимнастики и укрепляющих здоровье упражнений; также философия объединения сознания и тела.
<i>ёкэй</i>	Болевая точка возле запястья.
<i>ёкоку</i>	Болевая точка возле запястья.
<i>ёкомэн</i>	Боковая часть головы.
<i>ёкомэн-ути</i>	Удар по голове сбоку.
<i>ёнка-дзё</i>	«Удержание номер четыре»; замок запястья, оказывающий воздействие на точку пульса противника.